四季靓汤

犀文图书　著

中国纺织出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

目　录
Contents

前言

PART 1　春季靓粥

香菇肉粥
干贝鸡肉粥
皮蛋瘦肉粥
芋头排骨粥
烧鸭粥
扁豆猪蹄粥
西蓝花猪肝粥
竹笋猪肉粥
玉米瘦肉粥
滑蛋牛肉粥
艇仔粥
及第粥
猪腰胡萝卜粥
芝麻花生猪肝粥
鹌鹑蛋粥
银耳鸡蛋玉米粥
薏米鹌鹑蛋粥
生菜皮蛋粥
章鱼糯米粥
沙锅膏蟹粥
田螺芋头粥

苋菜银鱼粥
黑木耳虾米粥
蚝仔肉碎粥
雪梨黄瓜粥
南瓜补血粥
银耳粥
银耳菊花粥
干果银耳高粱粥
芋头粥
山药胡萝卜粥
蜜饯胡萝卜粥
芹菜粥
虾米菠菜粥
八宝粥
莲子糯米粥
牛奶红枣粥
三红补血益颜粥
赤豆红枣红糖粥
红枣粥
桂圆芡实粥
红糖小米粥
芡实薏米山药粥
桂圆八宝粥
薏米百莲粥
糯米薏米粥
芝麻燕麦粥
天冬黑豆粥
黑芝麻粥
莲子百合粥

紫米蔬菜粥
桑葚糯米粥
止咳川贝水梨粥
陈皮花生粥
陈皮粥
杏香二米粥
决明子粥
生地黄粥
PART 2　夏季靓粥
猪肝绿豆粥
肉丸粥
椰子糯米粥
生菜鱼丸粥
黄花菜瘦肉粥
萝卜鸡丝粥
胡萝卜瘦肉粥
小绍兴鸡粥
潮州米粥
滑鸡粥
香葱鸡肉粥
冬瓜鸭粥
鸭羹粥
韭菜海参粥
沙锅生鱼粥
鱼生粥
小米鱼肉粥
香菜草鱼片粥
草菇鱼腩粥

水瓜鱼头粥
青菜银鱼粥
虾片粥
三色粥
鲜鱼粥
虾仁韭菜粥
银鱼粥
荷叶粥
绿豆白菜粥
海带绿豆粥
荷香绿豆薏米粥
甘薯绿豆粥
海带粥
鲜荷莲藕赤豆粥
冰糖玉米粥
冰糖苦瓜粥
紫米生菜粥
空心菜粥
胡萝卜南瓜粥
山楂粥
小米枣仁粥
松仁大米粥
养生菇粥
葱花皮蛋粥
核桃荷叶粥
无花果粥
绿豆小米粥
莲子紫米粥
莲子桂圆粥

紫薯糙米粥
山药玉米粥
山药赤豆粥
牛奶燕麦粥
豌豆燕麦粥
甘蔗高粱粥
冬瓜赤豆粥
紫薯甜粥
咸骨粥
麦门冬粥
PART 3　秋季靓粥
皮蛋烧鸭粥
猪腰粥
烟肉白菜粥
陈肾菜干粥
葱白乌鸡糯米粥
鸡肉蛋清粥
糙米乌鸡粥
滋补猪肺粥
莲藕瘦肉麦片粥
香菇牛肉粥
胡萝卜牛肉小米粥
猪肠糙米粥
鸡肉奶粥
鸡丝玉米粥
排骨皮蛋粥
肉末虾仁菜粥
小米黄鳝粥

蟹柳豆腐粥
蚝豉皮蛋瘦肉粥
鱼松粥
草鱼片香菜粥
生滚田鸡粥
裙带菜粥
清热冬瓜粥
二瓜粥
鲜菇小米粥
芦蔗粥
姜汁冬瓜粥
白果冬瓜粥
芹菜大米粥
润肤鲜藕粥
包河藕粥
菠菜粥
豆腐腐竹粥
冬黄粥
番茄鸡蛋小米粥
番茄绿豆粥
番茄粥
雪梨粥
蚕豆粥
陈皮香蕉粥
益脑舒眠粥
芸豆粥
甘薯绿豆粥
银耳莲子粥
糯米绿豆粥

甘薯西米粥
贝母冰糖粥
生姜红枣粥
花生石螺芋头粥
地黄首乌粥
姜芝枸杞子粥
香滑健脑粥
美颜白果粥
白果芡实粥
腐竹白果粥
黑糯米粥
蜂蜜菊花糯米粥
豆浆粥
黄金小米粥
豆渣燕麦粥
桂花甘薯粥
PART 4　冬季靓粥
羊腩苦瓜粥
滋补羊肉粥
肉桂羊肉粥
板栗牛腩粥
芥菜肉末粥
皮蛋猪肝粥
咸鱼肉片粥
猪杂粥
笋尖猪肝粥
鸡肝玉米粥
生菜鲮鱼球粥

芋头香菇瘦肉粥
排骨蚝干粥
猪蹄粥
豌豆鱼片粥
海产粥
鲤鱼赤豆粥
泰式鲜虾粥
噌虾球带子粥
虾皮紫菜粥
鲮鱼黄豆粥
舒肝梅花粥
百合南瓜粥
希腊雪花粥
荞麦粥
黑芝麻甜奶粥
香蕉糯米粥
枸杞子黑芝麻粥
腐竹板栗玉米粥
青菜冬菇粥
咸蛋菜心粥
山药枸杞子粥
山药糯米粥
竹笋鲜粥
苹果麦片粥
冰糖五色粥
山药粥
咸鲜腊八粥
板栗稀粥
墨鱼粥

糯米板栗粥
红枣桂圆黑米粥
桂圆姜汁粥
黑豆糯米粥
红枣黑豆粥
台式咸粥
皮蛋淡菜粥
薏米赤豆南瓜粥
清心粥
柴鱼花生粥
豆腐薏米粥
冬菇玉米粥
黑白糯米粥
红枣茯苓糯米粥
百合红豆粥
花生紫米红豆粥
桂花甘薯粥
青菜糯米粥
桂花红豆粥
黑豆赤豆粥

kai xin chu fang

开心厨房

四季靓汤



犀文图书　编著



中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

四季靓粥／犀文图书编著．—北京：中国纺织出版社，2013.1
（开心厨房）
ISBN 978-7-5064-9425-0

Ⅰ．①四…　Ⅱ．①犀…　Ⅲ．①粥—食谱　Ⅳ．①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第271814号

责任编辑：胡　敏　　　责任印制：刘　强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010－64168110　传真：010－64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
北京千鹤印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2013年1月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：9
字数：150千字　定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

Preface

粥最养人，从古时候起，粥已经“食用”和“药用”结合，有着“养生”的诸多功效。除了以大米煮粥外，还能以各种豆类、鲜花、蔬菜等入粥。

若想把喝粥与养生相结合，就必须先了解春夏秋冬四时之变，根据季节的特点来以粥养人：春养肝，应保卫体内的阳气，不宜进食羊肉、狗肉等大辛大热之物；夏养心，心静自然凉，可多吃富含维生素的水果蔬菜；秋养肺，应调养脾胃，多吃清淡果蔬和芡实、山药、小米等健脾食物；冬养肾，宜进补，食用羊肉、板栗、桂圆等。

很多人认为，煮粥很简单，不过是大米加水共煮的产物。其实不然，小小的一锅粥，内里的学问却很大。本书《四季靓粥》根据四季特点，列举多款相适应的粥食，每例粥后都列有烹饪心得，让你在煮粥时更得心应手。现在就跟随本书做出属于你的那一碗粥吧！



PART 1　春季靓粥





香菇肉粥

主料　米粥1碗，猪肉100克，干香菇10克

辅料　芹菜30克，火腿20克，食用油、大骨高汤、盐、白胡椒粉、香菜各适量

制作过程

1.将香菇浸泡，变软后切丝；芹菜摘洗干净，切末；火腿切丝；猪肉切丝。

2.炒锅置火上，加食用油烧热，放入猪肉炒至出香味，盛出。

3.沙锅内加入大骨高汤、猪肉丝、香菇丝和火腿丝一起煮约10分钟。

4.放入米粥，加盐、白胡椒粉，以中火煮沸，转小火熬至粥稠，熄火，再撒入芹菜末、香菜即可。

烹调时间：25分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：在浸泡香菇的温水中加入适量糖，烹调后的味道更鲜美。



干贝鸡肉粥

主料　大米100克，鸡肉50克，干贝20克

辅料　荸荠50克，香菇（鲜）50克，猪油（炼制）、料酒、盐、葱、姜、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.将干贝洗净、撕碎，鸡肉洗净、切丝，两者一起放入盘内，加入料酒，上蒸锅蒸至烂熟。

2.大米洗净，用冷水浸泡1小时，捞出，沥干水分；香菇泡发回软，去蒂，洗净，切小丁；荸荠剥皮洗净，也切成小丁；葱、姜洗净，分别切末。

3.沙锅内加入适量清水，放入大米，先用大火煮沸，放入香菇丁、荸荠丁、干贝和鸡肉丝，然后改用小火熬煮。

4.粥将成时放入盐、猪油、葱末、姜末、黑胡椒粉，再稍煮片刻，即可盛起食用。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：先剥去干贝老筋，洗净泡发，再加料酒、葱片、高汤上屉蒸20分钟，原汤浸泡后入粥，味道绝佳。



皮蛋瘦肉粥

主料　大米150克，皮蛋2个，猪瘦肉200克
辅料　油条1根，葱、姜、香菜、食用油、黑胡椒粉、盐、味精各适量

制作过程

1.皮蛋剥壳，每个切成等量的8瓣；大米洗净，拌入少量食用油；姜洗净切丝；葱洗净切成葱花；香菜切末。

2.猪瘦肉洗净沥干水，加盐腌2小时至入味，再放入蒸锅蒸20分钟取出切片。

3.将油条切小段，放入热油锅中，以小火炸约30秒至酥脆后，捞起沥油。

4.将大米放入沙锅，加适量清水煮沸，转中火煮约30分钟，放入皮蛋瓣、瘦肉片、姜丝、黑胡椒粉、盐、味精，再继续煮几分钟熄火，加入油条段、香菜、葱花即可。

烹调时间：1小时

分量：1人份

准备时间：2小时

烹调心得：烹调前，用少量盐腌瘦肉2小时左右，既可使猪肉入味，也可令猪肉变得比较嫩。



芋头排骨粥

主料　芋头150克，排骨100克，米粥1碗

辅料　虾米30克，大骨高汤、盐、白胡椒粉、食用油、香菜各适量

制作过程

1.芋头去皮洗净，切丁；排骨剁小块。

2.锅置火上，加食用油，用大火将芋头、排骨炸熟，取出沥油；虾米入炒锅，炒至出香味。

3.沙锅内倒大骨高汤、虾米、芋头丁及排骨块，中火煮沸。

4.倒入米粥，加盐、白胡椒粉搅拌均匀，撒香菜即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：10分钟

烹调心得：剥洗芋头时，宜戴上手套，因为芋头的黏液对皮肤有强刺激性，会使皮肤发痒。



烧鸭粥

主料　大米150克，烧鸭肉150克

辅料　干贝20克，香菜、葱、食用油、生抽各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；干贝温水泡发撕碎；烧鸭去骨，切块；葱洗净，切末。

2.沙锅内加适量清水，煮沸，加大米、干贝，大火煮沸，转小火煮至粥成，再加烧鸭肉煮沸。

3.食用时加香菜、葱末、食用油、生抽调味即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：水煮沸后下入材料，先大火煮，再转小火，这样煮的粥火候足，容易消化且绵软入味。



扁豆猪蹄粥

主料　糯米200克，猪蹄200克，白扁豆50克
辅料　料酒、葱、姜、盐各适量

制作过程

1.将猪蹄刮毛斩块后，在沸水锅中汆一下水，捞出，洗净；糯米洗净，浸泡1小时；葱洗净，切花；姜去皮，切片。

2.沙锅内放适量清水，放入猪蹄块，煮沸，撇去浮沫，放入糯米、白扁豆、料酒、姜片，用小火煮至粥成。

3.食时加盐调味，撒葱花，拌匀即可。

烹调时间：30分钟

分量：2人份

准备时间：1小时

烹调心得：用松香一块，熬溶后趁热倒在有毛的肉皮上，待松香冷却后，揭去松香，猪毛就会全部被粘拔出来。



西蓝花猪肝粥

主料　大米200克，猪肝100克，西蓝花50克

辅料　胡萝卜50克，食用油、盐、味精各适量

制作过程

1.西蓝花洗净，掰成小朵用淡盐水泡10分钟；胡萝卜洗净，切成薄片；猪肝浸泡1～2小时，洗净切片；大米洗净，浸泡1小时。

2.锅内放入盐、食用油煮沸，下西蓝花和胡萝卜片焯2分钟。

3.沙锅内加适量清水，大火煮沸，放大米，煮沸，转小火煮至粥成。

4.下猪肝片煮10分钟，再下西蓝花和胡萝卜片煮5分钟，加盐、味精调味即可。

烹调时间：25分钟
分量：2人份
准备时间：1～2小时
烹调心得：焯烫西蓝花的时间不宜过长，否则失去清脆感。



竹笋猪肉粥

主料　大米100克，猪腿肉100克，竹笋50克
辅料　大骨高汤200毫升，胡萝卜40克，香菇、虾米各10克，食

用油、盐、白胡椒粉、芹菜末各适量

制作过程

1.大米洗净，用食用油、盐浸泡30分钟；竹笋、香菇、胡萝卜、猪腿肉切丝，放入沸水焯烫捞起。

2.炒锅置火上，放入食用油，下虾米以中火煸炒，放入竹笋丝、香菇丝、胡萝卜丝、猪肉丝及大骨高汤，以中火煮沸成馅料。

3.沙锅内加适量清水，放入大米煮至粥成，加馅料，煮沸。

4.加盐、白胡椒粉搅拌均匀，撒入芹菜末即可。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：在竹笋的切面上涂抹一些盐，放入冰箱冷藏，可使其吃起来鲜嫩爽口。



玉米瘦肉粥

主料　大米60克，猪瘦肉100克，玉米粒80克
辅料　鸡蛋1个，料酒、淀粉、盐、味精各适量

制作过程

1.玉米粒、大米洗净，浸泡1小时；猪肉洗净，切片，加淀粉、料酒和味精腌15分钟；鸡蛋打入碗中搅匀。

2.沙锅内加适量清水，大火煮沸，放入玉米粒、大米，煮沸后转小火煮30分钟。

3.加入腌好的肉片，煮15分钟，淋蛋液和盐，续煮片刻，拌匀即可。

烹调时间：50分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：此粥选用老玉米来做，更香更美味。



滑蛋牛肉粥

主料　大米100克，牛里脊肉150克，鸡蛋1个

辅料　小苏打2克，食用油、料酒、盐、淀粉、姜丝、葱花、香菜、油条、香油、黑胡椒粉各适量。

制作过程

1.牛肉切片，加料酒、小苏打、淀粉腌30分钟；大米泡洗干净，加食用油、盐腌30分钟；油条撕块；香菜洗净，切末。

3.加盐调味，装碗时加入香油、葱花、姜丝、黑胡椒粉、香菜末、油条块即可。

2.沙锅内加清水和大米，大火煮沸转小火煮至七成熟，加牛肉片煮至粥成，打入鸡蛋，熄火。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：打入鸡蛋后要立刻快速搅拌，趁粥还滚烫时，把蛋黄搅拌均匀。



艇仔粥

主料　大米、鲜鱿鱼、猪肚各100克，猪皮50克

辅料　干贝25克，油条1根，米粉、生花生米、盐、味精、葱花、姜丝、酱油、食用油、碱水各适量

制作过程

1.大米洗净，用食用油、盐浸30分钟；干贝除老筋，用温水浸

开，撕碎；鱿鱼用碱水浸泡，发后漂洗干净，切细丝，沸水汆过。

2.猪皮用冷水浸发，洗净切丝，入沸水内煮烂；猪肚洗净；花生米去衣，入沸盐水汆过，晾干，入油锅炸至金黄色，捞出沥油；米粉入油炸香；油条撕小段。

3.沙锅内加适量清水煮沸，加大米、干贝、猪肚、姜丝，用小火煮至粥成。

4.加入猪皮、鱿鱼丝、米粉、花生米、油条段，撒葱花拌匀，加盐、味精、酱油调味即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：猪皮、花生等脆性料，撒在粥面上即成。



及第粥

主料　大米100克，猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚各50克
辅料　油条1根，姜片、葱丝、葱花、香菜、盐各适量

制作过程

1.猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚洗净，猪肉、猪肝、猪腰切丁；油条切段；大米淘洗干净。

2.锅内加入适量清水煮沸，放入猪肚、粉肠、姜片和葱丝，煮约1小时至软后捞起沥干，粉肠切段、猪肚切细条状。

3.沙锅内加适量清水、大米，大火煮沸，改用小火慢煮，放入盐及其余主料煮沸后，食用前加入油条段、香菜、葱花即可。

烹调时间：1.5小时
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：此粥以咸蛋配食，能解荤腻感。



猪腰胡萝卜粥

主料　大米100克，猪腰100克，胡萝卜适量
辅料　盐适量

制作过程

1.猪腰洗净，去筋，入沸水中汆过；胡萝卜削皮，切小块；大米洗净浸泡1小时。

2.沙锅内放适量清水，大火煮沸，放入大米，转小火煮至粥成，

放入胡萝卜块和猪腰共煮。

3.胡萝卜块变软，猪腰熟透后，加盐调味即可。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：1小时烹调心得：煮粥前，一定要把猪腰放入沸水汆过，去除异味。



芝麻花生猪肝粥

主料　粳米50克，花生50克，猪肝40克

辅料　山楂30克，芝麻20克，盐适量

制作过程

1.粳米、芝麻洗净，浸泡1小时；猪肝洗净，切片。

2.沙锅内放适量清水，煮沸，放入花生、芝麻，小火煮30分钟，待花生熟后，放入粳米，煮约30分钟。

3.放入猪肝片、山楂，煮10分钟，加盐调味即可。

烹调时间：1小时10分钟

分量：1人份

准备时间：1小时烹调心得：买回猪肝后，最好用自来水冲洗干净，再放盆内浸泡1～2小时，消除残血。



鹌鹑蛋粥

主料　大米100克，鹌鹑蛋5个

辅料　桂圆30克，红枣30克，红糖适量

制作过程

1.将鹌鹑蛋煮熟，去壳；大米、桂圆、红枣洗净，大米浸泡1小时。

2.沙锅内放入红枣、桂圆、大米，加入适量清水，中火煮沸，改小火煮约30分钟。

3.加入鹌鹑蛋，调入红糖，用小火再煮10分钟即可食用。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：1小时

烹调心得：优质的鹌鹑蛋色泽鲜艳、壳硬，蛋黄呈深黄色，蛋清黏稠。



银耳鸡蛋玉米粥

主料　甜玉米100克，银耳30克，鸡蛋1个
辅料　淀粉、冰糖各适量

制作过程

1.银耳用沸水泡开，择去根部杂质，撕碎；鸡蛋磕入碗中，搅匀；玉米剥粒，洗净；淀粉加水调成水淀粉。

2.将玉米粒放入沙锅，加入适量清水，用大火煮沸，再把银耳放入，小火同煮。

3.待煮沸后，将水淀粉倒入搅拌，粥呈黏稠状时将鸡蛋倒入，加冰糖即可。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：10分钟

烹调心得：把鸡蛋倒进去后稍搅拌，立刻关火，鸡蛋就会很嫩滑。



薏米鹌鹑蛋粥

主料　薏米80克，鹌鹑蛋4个
辅料　桂圆肉20克，红枣20克，红糖适量

制作过程

1.将鹌鹑蛋煮熟，剥皮；薏米洗净，浸泡30分钟；红枣洗净，稍微浸泡。
2.沙锅内加适量清水，放入桂圆肉、薏米、红枣煮粥，大火煮沸，转小火煮至粥成。
3.放入鹌鹑蛋、红糖，稍煮即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：红枣可洗净，撕开，除掉枣核，再入粥，煮出来更入味。



生菜皮蛋粥

主料　大米150克，皮蛋2个，生菜50克
辅料　生姜、盐、味精各适量

制作过程

1.生菜洗净，撕片；大米洗净，浸泡30分钟；皮蛋煮熟，切丁；生姜去皮，切末。

2.沙锅内放入适量清水，用中火煮沸，投入大米、生姜末，煮

沸，换小火熬至大米开花。

3.加入皮蛋，煮3分钟，再加入生菜片，调入盐、味精，用小火煮片刻即可食用。

烹调时间：45分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：生菜不宜过早放入，以免煮得太烂，影响口感之余，还损失本有的营养素。



章鱼糯米粥

主料　糯米100克，章鱼70克

辅料　红枣50克，盐、糖各适量

制作过程

1.糯米淘洗干净，浸泡30分钟；红枣洗净，打上刀纹；章鱼洗净。

2.沙锅内加适量清水，放章鱼煮熟，加入糯米、红枣，大火煮沸。

3.转小火熬煮30分钟至粥成，加盐调味，盛碗时，撒上糖即可。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：1小时

烹调心得：因放入章鱼，有海鲜特有的鲜味，煮出来的粥味道十分鲜美。



沙锅膏蟹粥

主料　大米150克，活膏蟹1只

辅料　香菜末、姜片、食用油、盐、味精、料酒、黑胡椒粉、熟猪油、葱花各适量

制作过程

1.将大米淘洗干净，加入盐、食用油拌匀，浸泡30分钟；膏蟹洗净，斩成块，加入料酒拌匀，腌渍片刻，再下入沸水中氽去腥味，捞出备用。

2.沙锅内加水煮沸，加入大米、姜片、膏蟹块，用大火煮沸，再烹入料酒，转小火熬煮1小时。

3.待粥将成时，捞出姜片，淋入熟猪油，加盐、味精、黑胡椒粉、香菜末、葱花拌匀即可。

烹调时间：1小时15分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：先将膏蟹刷一下，开盖子去掉里面的胃、腮和黑线，斩成小块，再用料酒腌渍。



田螺芋头粥

主料　大米150克，田螺200克，芋头200克
辅料　味精、盐、葱花各适量

制作过程

1.芋头去皮洗净，切粒待用；大米洗净，浸泡30分钟。
2.锅内煮沸水，放入田螺，10分钟后捞出，用牙签把螺肉挑出，切碎。
3.沙锅内放入清水，煮沸，加入大米、芋头粒，用小火煮至粥成。
4.加入田螺碎煮熟，放入盐、味精、葱花即可。

烹调时间：20分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：建议在煮粥前几天买回田螺，把它在水里泡几天吐泥，注意换水。



苋菜银鱼粥

主料　大米100克，小银鱼100克，苋菜25克

辅料　料酒、盐、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.苋菜洗净，放入沸水锅中焯熟捞出，过冷水沥干，切段；小银鱼泡水洗净；大米洗净，浸泡1小时。

2.沙锅内放适量清水，煮沸，放大米，用小火煮至粥成，加入小银鱼煮熟。

3.加入苋菜段、盐、料酒、黑胡椒粉，调拌均匀，出锅装碗即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：小银鱼可用温水泡发，泡软点再烹制。



黑木耳虾米粥

主料　大米100克，黑木耳、虾米各50克
辅料　绿豆芽、菠菜各50克，味精、盐各1克，姜末适量

制作过程

1.大米淘洗干净，浸泡30分钟；黑木耳用冷水泡发，绿豆芽、菠菜洗净，虾米洗净、泡发、回软。

2.沙锅内加适量清水，加大米煮沸，转小火煮至粥成。

3.加姜末、盐、味精，煮沸，加黑木耳、绿豆芽、虾米和菠菜，煮沸即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：虾米泡发回软后，可放入锅加少许食用油先煸炒一下，再入粥煮，使味道更香。



蚝仔肉碎粥

主料　米饭2碗，鲜蚝仔250克，肉碎80克
辅料　炸鱼块10克，芹菜碎、冬菜、盐、粟粉各适量

制作过程

1.鲜蚝仔去蚝壳，用粟粉揉擦后冲洗干净，沥干；肉碎加盐拌匀，腌10分钟；米饭用热水浸泡片刻，沥干后盛锅中。

2.沙锅内加适量清水，大火煮沸，放入肉碎、蚝仔肉煮片刻，用盐调味，加入炸鱼块、芹菜碎、冬菜，煮沸，倒入米饭中即可。

烹调时间：20分钟
分量：2人份
准备时间：15分钟

烹调心得：用热水将米饭浸泡过，米粒才不会黏结，入口清爽。



雪梨黄瓜粥

主料　糯米100克，黄瓜100克，雪梨50克
辅料　山楂糕10克，冰糖10克

制作过程

1.雪梨去皮及核，洗净切丁；糯米洗净，浸泡1小时；黄瓜洗净，切丁；山楂糕一切为四，备用。

2.沙锅内放适量清水，大火煮沸，放糯米，煮沸，转小火煮至粥成。

3.下入雪梨丁、黄瓜丁、山楂条、冰糖，用中火煮沸，出锅装碗即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：煮至冰糖溶化即可，否则黄瓜和雪梨太软，影响口感。



南瓜补血粥

主料　小米50克，南瓜150克
辅料　花生米30克，红枣25克，山楂12克，红糖适量

制作过程

1.将南瓜洗净，切成小块；山楂洗净，去核，切成小块；小米用温水浸泡30分钟。

2.沙锅内放适量清水和小米，煮沸，放花生米、红枣、南瓜块、山楂块，用小火煮成稀粥。

3.加入红糖煮片刻，即可食用。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：小米比南瓜难煮熟，在煮粥时南瓜可较迟放入。



银耳粥

主料　小米150克，银耳50克
辅料　枸杞子10克，冰糖适量

制作过程

1.银耳泡发，去蒂，撕成小朵；小米洗净，用清水浸泡30分钟；枸杞子用温水洗净。

2.银耳倒入沙锅里，加适量清水，大火煮沸，放小米，煮沸，转小火熬至粥成。

3.加入枸杞子和冰糖，继续煮到冰糖溶化即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：先将银耳用水泡至半透明，再加入少许盐泡10～20分钟，最后用水洗净即可烹制。



银耳菊花粥

主料　糯米150克，银耳30克，菊花10克
辅料　糖适量

制作过程

1.银耳洗净泡发，撕成小朵；糯米洗净，浸泡1小时；菊花洗净。
2.沙锅内加入适量清水，置于火炉上，用中火煮沸，下入糯米，大火煮沸，改用小火煮至糯米开花。
3.投入银耳、菊花，调入糖，继续用小火煮10分钟，即可食用。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：1小时
烹调心得：银耳菊花粥冷热皆宜，在夏天，放在冰箱中冰镇一下，即为消暑佳品。



干果银耳高粱粥

主料　高粱100克，银耳20克，葡萄干50克
辅料　核桃30克，冰糖适量

制作过程

1.银耳泡发，摘根撕成小朵；葡萄干和核桃洗净后用温水泡上。
2.高粱洗净后，用清水泡上1个小时，然后放入锅中，加水蒸熟待用。
3.将银耳、葡萄干、核桃和蒸熟的高粱放入沙锅内，加适量清水，大火煮沸，转小火煮30分钟，放入冰糖，溶化搅匀即可盛碗食用。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：高粱比较坚硬，一般通过用水泡和蒸熟来降低硬度，煮粥时才能更快煮熟煮烂。



芋头粥

主料　粳米200克，鲜芋头100克
辅料　糖适量

制作过程

1.将芋头洗净，切成小块；粳米洗净，浸泡1小时。

2.沙锅内放适量清水，放芋头块煮沸，放入粳米，转用小火煮至熟。

3.加入糖，煮成稠粥即可。

烹调时间：45分钟

分量：2人份

准备时间：1小时

烹调心得：芋头削皮之后，如果不是马上要使用，必须浸泡于水中。



山药胡萝卜粥

主料　大米150克，山药300克，胡萝卜50克

辅料　芹菜、黑胡椒粉、食用油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；山药、胡萝卜去皮洗净切块；芹菜洗净切末。

2.沙锅内加适量清水煮沸，放入大米、山药块、胡萝卜块拌匀煮沸，改小火熬煮约30分钟。

3.加盐拌匀，食用前撒上黑胡椒粉、芹菜末拌匀即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：新鲜山药切开时会有黏液，极易滑刀伤手，可以先用清水加少许醋洗，这样可减少黏液。



蜜饯胡萝卜粥

主料　大米100克，胡萝卜150克，蜜饯50克
辅料　冰糖15克

制作过程

1.胡萝卜洗净，加清水用果汁机打碎；大米洗净，浸泡1小时。
2.沙锅中放适量清水，煮沸，放入大米，转小火煮至粥成，加胡萝卜蓉汁煮沸。
3.加入蜜饯、冰糖，转小火慢煮约20分钟即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：胡萝卜榨汁后，去渣取汁，煮出的粥口感更绵滑。



芹菜粥

主料　大米100克，芹菜150克
辅料　食用油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；芹菜洗净，切粒。
2.沙锅内加入适量清水和大米，大火煮沸，再加芹菜粒，转小火熬煮约45分钟至粥熟。
3.加盐调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：此粥应现煮现食，不宜久放。



虾米菠菜粥

主料　大米100克，菠菜60克，虾米15克
辅料　盐适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；虾米洗净，浸泡片刻；菠菜洗净，放入沸水锅中稍焯，切段。

2.锅内加入足量清水煮沸，放入大米、虾米，用小火熬煮成粥。

3.粥成之后加入菠菜段稍煮，加盐调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：菠菜用沸水稍焯，能去掉大部分草酸，吃时不会感觉口腔不舒服。



八宝粥

主料　大豆100克，玉米粒80克，银耳、莲子、桂圆肉各50克，枸杞子30克，红枣、香菇各10克
辅料　蜂蜜适量

制作过程

1.银耳和香菇用开水浸泡，水冷后将蒂去掉，洗净沥干；大豆、玉米粒、桂圆肉、红枣、莲子和枸杞子洗净。

2.银耳、香菇、大豆、玉米粒、桂圆肉、红枣、莲子、枸杞子放入沙锅中，加适量清水，大火煮沸，转小火熬成粥。

3.食前调入蜂蜜即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：15分钟

烹调心得：粥成后也可加入红糖，稍煮一下，待红糖溶化后即可食用。



莲子糯米粥

主料　糯米100克，莲子50克

辅料　山药25克，红枣20克，糖适量

制作过程

1.将糯米用清水洗净，浸泡30分钟；莲子去心，用温水泡透；山药洗净，切成丁；红枣洗净。

2.沙锅内加入适量清水煮沸，下入糯米、莲子，大火煮沸，改用小火煮约30分钟。

3.加入山药丁、红枣，调入糖，续煮15分钟至熟透即可食用。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：莲子去掉的心也能用来泡茶喝，有清心火的作用。



牛奶红枣粥

主料　大米100克，红枣50克，牛奶1000毫升
辅料　去皮绿豆50克，糖适量

制作过程

1.将大米洗净，浸泡1小时；去皮绿豆、红枣用清水洗净，再将红枣切成粒。

2.沙锅内加入牛奶，煮沸后加入大米、去皮绿豆，用小火煮约30分钟。

3.加入红枣粒，调入糖，继续煮10分钟即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：可根据个人口味，选择加入鲜牛奶或甜牛奶。



三红补血益颜粥

主料　紫米50克，红枣40克，枸杞子20克
辅料　红糖20克

制作过程

1.红枣洗净，去核，切片；枸杞子用水泡片刻；紫米淘净，浸泡1小时。
2.沙锅内放适量清水，放入红枣、枸杞子、紫米，先用大火煮沸，再改小火熬至米烂成粥。
3.加红糖煮溶，拌匀即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份

准备时间：1小时
烹调心得：枸杞子吃太多也会造成眼睛不舒服，乃至视力模糊。



赤豆红枣红糖粥

主料　大米100克，赤豆60克，红枣20克
辅料　红糖35克

制作过程

1.将赤豆洗净，用清水泡软；红枣洗净；大米淘洗干净，备用。
2.沙锅内加适量清水，放入赤豆、红枣、大米，大火煮沸，转小火煮至粥成。
3.调入红糖调味，煮溶拌匀即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：赤豆若没有提前泡，可以加水放在微波炉中高火煮数分钟，再加入锅里一起煮粥。



红枣粥

主料　大米150克，红枣50克
辅料　糖适量

制作过程

1.大米浸泡30分钟，捞出洗净；红枣去核，洗净。
2.沙锅内放适量清水，放入大米，大火煮沸，放入红枣，转中火煮至粥成。

3.加糖调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：可用刀在红枣上划一道口子，使红枣在煮粥时能更出味道。



桂圆芡实粥

主料　糯米100克，芡实20克，桂圆肉20克
辅料　红糖适量

制作过程

1.将芡实、桂圆肉用温水浸泡；糯米洗净，浸泡1小时。

2.沙锅内放适量清水，大火煮沸，放入芡实、桂圆肉、糯米，转小火煮至糯米烂熟。

3.调入红糖，继续煮10分钟，盛出即可食用。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：1小时

烹调心得：芡实无论是生食还是熟食，切忌一次进食过多，难以消化。



红糖小米粥

主料　小米150克，红枣30克

辅料　红糖10克，花生碎、瓜子仁各适量

制作过程

1.小米淘洗干净，用清水浸泡30分钟左右；红枣洗净，去核，切碎备用。

2.沙锅内加入适量清水，大火煮沸，放入小米，转小火慢慢熬煮，待小米煮开时放入红枣碎，搅拌均匀后继续熬煮。

3.待红枣肉软烂后放入红糖、花生碎、瓜子仁拌匀，再熬煮几分钟即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：红枣肉软烂后加入红糖等继续煮，红糖完全溶化时粥即成。



芡实薏米山药粥

主料　山药100克，芡实50克，薏米50克，大米适量
辅料　糖适量

制作过程

1.芡实提前一天用清水浸泡，洗净；薏米和大米洗净，浸泡1小时；山药洗净，去皮，切成小粒，浸泡在清水里。

2.沙锅内放入芡实、大米、山药，加适量清水，大火煮沸，加入薏米，转小火煮至粥成。

3.加糖调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：不喜甜食的朋友也可不加糖，加少许盐调味。



桂圆八宝粥

主料　桂圆50克，小米、高粱、薏米、赤豆、绿豆、花生、莲子各20克

辅料　冰糖、蜂蜜各适量

制作过程

1.将桂圆、小米洗净，高粱、薏米、花生、莲子、绿豆、赤豆浸泡2小时，捞出洗净。

2.沙锅置火上，放适量清水，放入莲子、赤豆、薏米、绿豆，大火煮沸后转小火熬煮30分钟。

3.将小米、高粱、花生、桂圆、冰糖放入沙锅内，煮30分钟，熄火，放凉后加蜂蜜，拌匀即可。

烹调时间：1小时10分钟
分量：1人份
准备时间：2小时
烹调心得：没有冰糖，也可用红糖代替。



薏米百莲粥

主料　粳米100克，干百合20克，薏米、莲子各10克
辅料　红糖20克，甜杏仁粉10克，枸杞子3克

制作过程

1.薏米、干百合、莲子用温水泡透，莲子去心；枸杞子洗净；粳米洗净，浸泡1小时。

2.沙锅内加入适量清水，用中火煮沸，加入薏米、百合、莲子、粳米，改用小火煮约30分钟。

3.加入枸杞子、甜杏仁粉、红糖，继续煮10分钟即可食用。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：1小时

烹调心得：小火煮的时候用勺子均匀搅拌，粥会煮出黏稠的感觉。



糯米薏米粥

主料　薏米80克，糯米50克
辅料　小米、麦片各30克，糖适量

制作过程

1.薏米、糯米洗净，浸泡2个小时；小米、麦片洗净。
2.沙锅置火上，放适量清水煮沸，放入薏米、糯米，用大火煮沸。
3.转用小火熬煮20分钟，加入小米、麦片熬煮成粥。
4.加糖煮溶即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：2小时
烹调心得：薏米较难煮熟，煮前需以温水浸泡2～3小时，充分吸收水分后再与其他米类一起煮就很易熟。



芝麻燕麦粥

主料　黑芝麻、免煮燕麦片各50克
辅料　山楂片10克，糖适量

制作过程

1.黑芝麻洗净，沥干水，放入锅内炒至香脆（也可用粉碎机打碎）。

2.碗内放入免煮燕麦片、黑芝麻和山楂片，冲入适量热开水搅匀。

3.加入适量糖调味，凉至可食用温度即可。

烹调时间：10分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：早餐时加入鲜牛奶同时饮用，营养更佳。



天冬黑豆粥

主料　糯米60克，黑豆80克，天冬、黑芝麻各30克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.将天冬、黑芝麻洗干净；黑豆、糯米淘洗干净，用冷水浸泡2

小时后捞起，沥干水分。

2.沙锅内放适量清水，加入天冬、黑芝麻、黑豆、糯米，大火煮沸，转小火煮至粥成。

3.加入冰糖，再煮沸即可。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：2小时

烹调心得：黑豆浸泡时，可加些醋，能更好地吸收黑豆中的花青素。



黑芝麻粥

主料　粳米60克，黑芝麻40克

辅料　盐适量

制作过程

1.将黑芝麻洗净，捞出沥干水。

2.炒锅置火上，烧热，放入黑芝麻，炒香，加盐炒匀，取出，碾末（约30克）待用。

3.将粳米淘洗干净，放入沙锅，加适量清水，大火煮沸，转中小火煮至粥成，调入黑芝麻，拌煮，待散发芝麻香气后，即可盛出食用。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：20分钟

烹调心得：炒芝麻的时候，一定要小火。



莲子百合粥

主料　糯米150克，莲子50克，百合50克
辅料　糖、枸杞子各适量

制作过程

1.将莲子用温水泡透，去心；粳米洗净，浸泡1个小时；百合用温水泡开；枸杞子洗净。
2.沙锅内注入适量清水，煮沸，加入莲子、百合，用中火煮至莲子、百合成半烂时，再加入粳米，转小火煮30分钟。
3.加入枸杞子，调入适量糖，继续煮15分钟即可使用。

烹调时间：50分钟
分量：2人份
准备时间：1小时
烹调心得：晒焙过的莲子的色泽和肉质都会受影响，煮后风味大减，同时药效也受一定影响。



紫米蔬菜粥

主料　紫米100克，胚芽米160克，甘薯50克，生菜100克，银鱼30克

辅料　高汤、盐适量

制作过程

1.将紫米、胚芽米洗净，用清水浸泡6小时备用；甘薯去皮后切成丁；生菜洗净切成丝；银鱼洗净备用。

2.锅内倒入紫米、胚芽米和高汤，用大火煮约20分钟至软，再加

入甘薯丁，续煮5～6分钟。

3.把生菜丝与盐加入一起煮滚，最后加入银鱼煮熟即完成。

烹调时间：30分钟

分量：2人份

准备时间：6小时

烹调心得：紫米浸泡后的水（红色）可随同紫米一起蒸煮食用。



桑葚糯米粥

主料　糯米60克，干桑葚60克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.将干桑葚用清水洗干净，沥干水分；糯米淘洗干净，浸泡1小时。

2.沙锅内放适量清水，放干桑葚、糯米，大火煮沸，转小火煮至粥成。

3.加入冰糖煮溶，起锅装碗即可食用。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：桑葚在食用前一定要用清水漂洗干净，否则有可能因农药残留而中毒。



止咳川贝水梨粥

主料　圆糯米80克，川贝50克，梨3个
辅料　冰糖适量

制作过程

1.川贝用冷水浸泡1小时；圆糯米以冷水浸泡1小时，沥干备用。

2.梨洗净，削去外皮，剖开去心，切片备用。

3.锅内加水以大火煮沸，加入川贝及圆糯米，转小火煮沸后续煮约40分钟，加入梨一起煮20分钟，用冰糖调味即可。

烹调时间：1小时
分量：2人份
准备时间：1小时
烹调心得：如喉咙发痒，可加入姜汁同煮粥。



陈皮花生粥

主料　粳米100克，花生米50克
辅料　陈皮15克

制作过程

1.粳米洗净，浸泡1小时；花生米洗净沥干。
2.锅放火上，加水，水沸后放粳米、花生米，再次沸腾后转小火慢熬。
3.米粥煮至五成熟时放入陈皮，再继续小火煮至黏稠即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：花生煮粥时不应去掉红衣，红衣对身体有补益作用。



陈皮粥

主料　大米50克
辅料　陈皮25克

制作过程

1.陈皮洗净，切块待用；大米洗净，浸泡待用。
2.锅内注入适量清水，加入大米、陈皮，用大火煮沸。
3.转小火熬煮成粥即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：烹调时，不能用鲜橘皮代替陈皮。



杏香二米粥

主料　小米50克，大米饭1碗
辅料　杏仁露200毫升，葡萄干20克

制作过程

1.小米洗净，用清水浸泡；葡萄干洗净，待用。

2.将小米和适量清水倒入锅内，大火煮沸，放入大米饭，用小火慢熬。

3.当大米和小米融为一体，呈浓稠状时，倒入杏仁露煮沸，临关火前加葡萄干即成。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：夏天吃此粥，还可放入冰块，风味更好。



决明子粥

主料　大米100克，决明子20克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；把决明子放入锅内炒至微有香气，取出，待冷后煎汁、去渣。
2.沙锅中再注入适量清水，加入大米、决明子汁，用小火煮至粥成。

3.加入冰糖煮溶即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：炒决明子时有香气溢出即可，不可炒煳。



生地黄粥

主料　大米100克，生地黄20克
辅料　糖、生姜各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡待用；生姜洗净，去皮切丝。
2.沙锅内注入适量清水，加入大米，大火煮沸，转小火，放入生地黄、姜丝一起煮成稀粥。
3.加糖煮溶，拌匀即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：地黄以其制法不同可分生地黄、熟地黄，生地黄是很好的清热凉血药。

PART 2　夏季靓粥





猪肝绿豆粥

主料　大米、新鲜猪肝各100克，绿豆60克
辅料　盐、味精各适量

制作过程

1.猪肝洗净，切片待用；大米、绿豆分别洗净，各自浸泡30分钟待用。

2.沙锅内加适量清水煮沸，加入大米、绿豆煮沸，再转小火慢熬至八成熟。

3.加入猪肝片煮熟，放盐、味精调味，即可熄火食用。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：猪肝的烹饪时间不宜过短，以猪肝无血丝、完全变为灰褐色为准。



肉丸粥

主料　大米150克，瘦肉150克
辅料　葱、姜、盐、味精、料酒、水淀粉、鸡蛋清各适量

制作过程

1.大米洗净，冷水浸泡30分钟；葱、姜洗净，均切成末。

2.瘦肉洗净剁泥，加入葱末、姜末、盐、味精、料酒、水淀粉、鸡蛋清搅拌上劲，挤成若干丸子。

3.沙锅内加适量清水，大火煮沸，放入大米，转中小火熬至粥成。

4.放肉丸，煮沸2～3次，至肉熟时熄火，加盐拌匀即可。

烹调时间：45分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：做好的肉丸不宜堆放，否则表皮易粘连，可用淀粉作隔离。



椰子糯米粥

烹调时间：45分钟
主料　糯米100克，椰子肉100克
辅料　鸡肉50克，山药60克，食用油、盐、味精、酱油各适量

制作过程

1.椰子肉洗净，切片；鸡肉洗净，切片，加入食用油、盐、酱油腌约30分钟；山药洗净削皮，切片待用；糯米淘净，浸泡30分钟。

2.将糯米放入沙锅中，加入山药片、椰子肉片，再加适量清水，大火煮沸。

3.转小火煮约5分钟后，加入鸡肉片同煮，至糯米软烂时加入盐、味精调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：45分钟

烹调心得：取椰肉时，用刀背在椰子硬壳上敲几下，裂开后用小刀起肉。



生菜鱼丸粥

主料　大米100克，鱼丸100克，生菜适量
辅料　姜、葱、盐、食用油各适量

制作过程

1.大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；生菜洗净，切丝；姜去皮，切丝；葱洗净，切花。
2.沙锅内加适量清水煮沸，加大米，用小火煮30分钟，放鱼丸、姜丝，沸煮10分钟。
3.加盐调味，撒上生菜丝、葱花拌匀即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份

准备时间：30分钟
烹调心得：可在市场买剁好的鱼泥，挤成丸子，即成鱼丸。



黄花菜瘦肉粥

主料　大米100克，黄花菜、瘦肉各50克
辅料　葱、姜、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；黄花菜洗净；瘦肉洗净，切片；葱洗净，切葱花；姜去皮，切丝。
2.沙锅中放适量清水，大火煮沸，加入大米、黄花菜，转小火煮至粥成。
3.加入姜丝、葱花和瘦肉片煮熟，加盐调味即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：1小时

烹调心得：晒干的黄花菜在吃前先用开水焯一下，再用凉水浸泡2小时以上。



萝卜鸡丝粥

主料　大米150克，鸡肉50克，胡萝卜50克

辅料　葱10克，酱油、淀粉、食用油、盐、味精、黑胡椒粉、香油各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；鸡肉洗净切丝，加入酱油、淀粉、清水腌渍；胡萝卜洗净切丝；葱洗净，切花。

2.沙锅内放适量清水煮沸，倒入大米慢熬成粥。

3.另置炒锅，倒食用油烧热，加入鸡丝、胡萝卜丝炒熟，再加盐和味精调味，出锅待用。

4.食用时将鸡丝、胡萝卜丝倒入米粥拌匀，淋香油，撒黑胡椒粉、葱花即可。

烹调时间：45分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：烹调胡萝卜时不要加醋，不仅会影响口味，还会导致胡萝卜素流失。



胡萝卜瘦肉粥

主料　米粥1碗，猪瘦肉150克，胡萝卜50克
辅料　洋葱、土豆、芹菜、盐各适量

制作过程

1.猪瘦肉洗净，剁成肉末；胡萝卜、洋葱、土豆、芹菜洗净，分别剁成末。
2.米粥入沙锅，加适量清水，煮沸，加入胡萝卜末、洋葱末、土豆末、芹菜末煮约5分钟。
3.放入肉末煮约10分钟，加盐调味即可。

烹调时间：20分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：用搅拌机打碎的米，熬出的粥口感更细腻黏稠。



小绍兴鸡粥

主料　粳米100克，光鸡300克
辅料　酱油150毫升，葱末、姜末、味精、盐、糖、香油各适量

制作过程

1.锅中放水，加入葱、姜，用大火煮沸，鸡放锅内稍浸烫即拎起，水再沸再浸烫，反复浸烫3～4次后将鸡放入凉水洗净。水再沸时，撇去浮沫，稍加凉水，用小火，放入鸡，盖锅盖炖20分钟捞出，用水冲泡，冷却捞出，沥干，用香油抹鸡身。

2.鸡汤用滤布滤去葱姜回锅煮沸，放入粳米，先用大火煮沸，改中小火焖煮25～30分钟至黏稠即可。

3.锅中放酱油，加清水、糖、味精、姜末煮沸，冷却后加入葱末备用；酱油、盐、味精煮沸，备用。

4.将鸡分部位按需要量切成长条块，装盘，浇上酱油等作料上桌。鸡粥盛入碗中，加上葱末、姜末和酱油混合料。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：鸡浸烫沸水后，应趁热拔光其毛，将其洗净。



潮州米粥

主料　大米200克

辅料　咸菜（萝卜、大芥菜）适量

制作过程

1.大米淘净，浸泡30分钟。

2.沙锅内放适量清水，大火煮沸，加大米，煮沸，转小火煮20～30分钟，期间多搅拌几次，直至粥成。

3.食用时，配咸菜同食。

烹调时间：30分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：大米需在水煮沸后加入。



滑鸡粥

主料　大米200克，鸡翅3只

辅料　姜、葱、白胡椒粉、盐、糖、淀粉、味精、料酒、香油各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；葱洗净，切花；姜洗净，切丝。

2.鸡翅去皮，分离骨肉，鸡骨洗净，并用盐、糖、料酒、姜丝、白胡椒粉、味精、淀粉、香油、少量清水腌好。

3.沙锅内放适量清水煮沸，放入大米以大火煮沸，再放入鸡骨转小火煮1小时，放入鸡肉，搅拌一下，待粥重新沸腾后熄火。

4.食用前撒入适量盐和葱花即可。

烹调时间：1小时10分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：可选鸡胸肉代替鸡翅。



香葱鸡肉粥

主料　大米150克，鸡脯肉100克
辅料　盐、味精、淀粉、冬菇、葱、黑胡椒粉、香油各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；鸡脯肉洗净，切粒，加入盐、味精、淀粉腌15分钟；冬菇洗净，泡软切丁；葱洗净，切葱花备用。

2.沙锅内放适量清水，加入大米，大火煮沸，转小火慢煮约40分

钟。

3.加入鸡粒、冬菇丁、盐、黑胡椒粉、香油，搅拌煮10分钟，撒入葱花即可。

烹调时间：50分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：如在超市买鸡，因密封包装，可将鸡倒着看，如有汁液，即不够新鲜。



冬瓜鸭粥

主料　大米100克，冬瓜200克，鸭肉200克

辅料　陈皮1块，葱段、姜片、料酒、盐、味精、香油、食用油各适量

制作过程

1.冬瓜留皮去瓤，洗净切块；鸭肉洗净；大米洗净，浸泡30分钟；陈皮浸软洗净。

2.锅内放食用油烧热，下入鸭肉爆香，捞出，加适量清水，放入鸭肉、葱段、姜片、陈皮、料酒，用大火煮沸，改小火焖至熟烂，捞出撕肉。

3.沙锅内加适量清水，放入大米、冬瓜块，煮至粥成，加盐、味精、香油调味，撒入鸭肉拌匀即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：煮粥的鸭肉最好有骨头，这样味道更浓香。



鸭羹粥

主料　粳米100克，鸭脯肉150克
辅料　山药50克，葱段、姜片、料酒、盐、味精、香油各适量

制作过程

1.将鸭脯肉洗净，放入沸水锅内氽一下捞出，再漂去血水，切成粒，放入碗内，加入少量清水、料酒、葱段、姜片，上笼蒸约1个小时取出。

2.粳米淘洗干净；山药洗净，煮熟剥皮，切成丁。

3.沙锅内放适量清水、粳米，大火煮沸后，倒入蒸鸭肉的原汤，改小火熬至粥成，加鸭肉粒、山药丁、盐、味精，淋香油即可。

烹调时间：1小时30分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：煮此粥时最好放姜片，既能祛腥味，还能解油腻。



韭菜海参粥

主料　大米100克，韭菜、海参各60克
辅料　姜、盐各适量

制作过程

1.韭菜洗净，切碎；海参浸泡片刻，洗净切丁；大米洗净，浸泡30分钟；姜去皮，切丝。

2.沙锅内注入适量清水，加入大米，煮沸，换小火煮至粥成，放

入韭菜碎、海参丁、姜丝，煮熟。

3.加盐调味即可。

烹调时间：35分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：将泡发好的海参切好，加温水搅拌，海参收缩后再放入清水中浸2个小时，至还原变软，可除去酸涩味。



沙锅生鱼粥

主料　大米100克，鱼肉100克

辅料　食用油、盐、酱油、淀粉、蛋清、姜、葱各适量

制作过程

1.大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；姜去皮，切丝；鱼肉洗净，切薄片，以酱油、淀粉、蛋清、姜丝腌5分钟；葱洗净，切花。

2.沙锅内放适量清水，大火煮沸，加大米，煮沸，转小火煮30～40分钟，至煮稠浓。

3.加入鱼片、姜丝，煮沸，加盐调味、撒葱花即可。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：制作此粥的鱼肉应选肉多刺少的。



鱼生粥

主料　大米150克，青鱼肉150克
辅料　海蜇皮、油炸花生米、酱油、盐、葱、姜、香油、香菜各适量

制作过程

1.大米洗净，加入适量清水煮沸，转中火煮40分钟，加入香油、盐煮成咸味粥。
2.鱼肉剔骨洗净，切片待用；海蜇皮洗净，切丝；葱、姜、香菜洗净切末，加酱油拌匀成酱料。
3.鱼肉、海蜇皮丝、酱料放入数个碗中，粥成之时，趁沸直接倒入各碗中，迅速搅动，令鱼片受高温烫熟。
4.食用时撒上油炸花生米即可。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：10分钟
烹调心得：若担心材料生熟问题，可把鱼片和海蜇皮同放粥里煮，时间不宜过长。



小米鱼肉粥

主料　大米50克，小米30克，鱼肉100克
辅料　盐适量

制作过程

1.大米淘洗净，用清水浸1小时。
2.将大米下锅加水煲，煮沸后用小火煲至稀糊。
3.将小米倒进粥里，拌匀，煲片刻；鱼蒸熟，去骨，肉捣碎后放入粥内，加少许盐调味即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：1小时

烹调心得：在生米中拌入食用油，油会促进米粒开花，还能使熬出的粥香浓、润滑。



香菜草鱼片粥

主料　大米150克，草鱼腩80克，草鱼肉80克

辅料　腐竹、香菜各20克，姜5克，食用油、盐、糖、黑胡椒粉、陈皮各适量

制作过程

1.大米洗净沥干，加食用油、盐发涨并呈乳白色，压碎；陈皮浸软；腐竹洗净剪碎；姜洗净切丝；草鱼肉切片，加姜丝、食用油、盐、糖、黑胡椒粉腌好。

2.草鱼腩洗净沥干，入平底锅煎香；另置网袋装入煎鱼腩、陈皮、姜。

3.沙锅内加入适量清水，放入腐竹、鱼袋煮30分钟，加大米，大火煮20分钟，改小火煮至粥成。放入鱼片、姜丝煮熟，加盐调味，撒香菜即可。

烹调时间：50分钟
分量：2人份
准备时间：20分钟
烹调心得：放入适量鱼片就好，否则影响粥的柔滑度。



草菇鱼腩粥

主料　大米100克，鱼腩肉200克，草菇适量
辅料　高汤、豌豆、盐、味精、香油、葱、姜各适量

制作过程

1.鱼腩肉洗净切片；草菇洗净切片，放入沸水锅焯熟；豌豆焯熟，捞出沥干；葱洗净切末；姜去皮切末。

2.沙锅中倒入高汤煮沸，加入大米，用小火煮至粥成，加姜末、豌豆、草菇片煮沸。

3.加入鱼片煮熟，下盐、味精、香油调味，撒上葱末即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：煮鱼片时间不宜过长，煮至断生即可。



水瓜鱼头粥

主料　大米100克，鱼头100克，水瓜1个
辅料　盐、食用油、姜、香油各适量

制作过程

1.姜去皮，切丝；鱼头洗净，切块，放入盐、食用油、姜丝拌匀略腌；水瓜洗净、切块。
2.沙锅放适量清水，煮沸，放入大米，用小火煮至粥成，放入鱼头块、水瓜块，拌匀，煮熟。
3.淋香油，拌匀，略煮即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：鱼头要新鲜，洗净后放入淡盐水中泡一下，能去土腥味。



青菜银鱼粥

主料　大米100克，小银鱼100克
辅料　青菜25克，食用油、盐、料酒、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟；青菜洗净，焯熟捞出，过冷水沥干，切段；小银鱼泡水，洗净。
2.沙锅内加适量清水煮沸，加大米煮30分钟，加入小银鱼煮熟。
3.加入青菜段、盐、料酒、黑胡椒粉，调拌均匀即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟

烹调心得：银鱼倒入水中，轻搅拌让脏东西沉淀，用滤网捞起鱼，冲洗三次，再用开水把鱼烫一下即可。



虾片粥

主料　大米100克，大虾200克

辅料　食用油、酱油各15毫升，料酒10毫升，葱、淀粉、盐、糖、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.大米洗净，加盐浸泡30分钟；大虾去壳，挑出沙肠，洗净后切成薄片，盛入碗内，放入淀粉、食用油、料酒、酱油、糖和少许盐，拌匀上浆。

2.沙锅内加适量清水煮沸，倒入大米，煮沸，转小火煮40～50分钟至粥成，放入浆好的虾肉片，用大火煮沸即可。

3.食用时撒上葱花、黑胡椒粉即可。

烹调时间：50分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：放入虾肉后，注意搅拌，以免粘底。



三色粥

主料　大米100克，咸鸭蛋2个，鸡蛋2个，皮蛋3个
辅料　酱油、食用油、盐、葱花、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.洗净的大米加入酱油、食用油、盐腌30分钟；鸡蛋、咸鸭蛋、皮蛋切好备用。

2.腌过的大米加水，以小火熬30分钟成稀饭。

3.鸡蛋、咸蛋和皮蛋放入稀饭中搅拌，煮沸后关火，最后加点葱花、黑胡椒粉即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：皮蛋捏碎点，煮粥更香甜。



鲜鱼粥

主料　大米100克，石斑鱼肉75克
辅料　胡萝卜50克

制作过程

1.石斑鱼肉蒸熟，压成肉末；胡萝卜切成丝，再剁成碎末。
2.水和米以10：1比例入锅，大火煮沸，再换小火慢熬。
3.粥煮熟至黏稠，最后加入鱼肉末、胡萝卜末，再稍微煮一下即

可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：靠近鱼腹及鱼皮部分的鱼肉油脂较多，建议不加入此粥。



虾仁韭菜粥

主料　大米100克，虾仁100克，韭菜100克

辅料　姜丝适量

制作过程

1.韭菜切末备用；水加姜丝煮沸，放入洗净的虾仁稍烫，捞出。

2.锅内加清水、大米共煮，大火烧开后转小火慢熬。

3.粥稠时，加入韭菜末和姜丝，不断搅匀，食用时放入烫熟的虾仁即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：15分钟

烹调心得：宜用新鲜韭菜煮粥，现煮现吃，不要隔日吃。



银鱼粥

主料　米粥1碗，银鱼50克，蒜苗20克，海菜50克
辅料　海鲜高汤150毫升，料酒5毫升

制作过程

1.银鱼洗净沥干备用；蒜苗切丝备用。

2.锅内放入海鲜高汤、银鱼、海菜、米粥和料酒，以中火将粥煮沸后熄火。

3.起锅前，再加入蒜苗丝即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：如撒上一点黑胡椒粉，粥的味道会更好。



荷叶粥

主料　粳米150克，鲜荷叶1张
辅料　食用油、盐、冰糖各适量

制作过程

1.粳米洗净，加食用油、盐腌30分钟；鲜荷叶洗净，切去边角，待用。

2.把荷叶放入沙锅内，加适量清水煎汤。

3.去掉荷叶渣，加入粳米，大火煮沸，转小火煮至粥成，加冰糖煮溶，拌匀即可。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：也可先煮粥，粥成了，把荷叶附在粥面，待粥变色，拿开荷叶即可。



绿豆白菜粥

主料　去皮绿豆60克，粳米50克，白菜心2棵
辅料　盐适量

制作过程

1.绿豆、粳米洗净，浸泡1个小时；白菜心洗净切粒。

2.取瓦煲，放入清水，置炉上，中火烧开，再下去皮绿豆、粳米，煲约40分钟。

3.放入白菜心粒，调入盐适量，用小火煲5分钟即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：煮此粥时，中途用勺搅匀2～3次即可，搅拌次数太多会影响粥的品质。



海带绿豆粥

主料　粳米100克，海带50克，去皮绿豆50克
辅料　糖适量

制作过程

1.海带洗净，切成粒；去皮绿豆用温水浸泡；粳米用清水洗净，浸泡1小时。

2.沙锅内放适量清水，置于火上，用中火煮沸，下入绿豆、粳米，煮至米开花。

3.加入海带粒、糖，用小火煮10分钟，盛入碗内即可食用。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：粳米煮粥最好用大火煮，煮到米刚刚开花，立即离火，这时最好喝。



荷香绿豆薏米粥

主料　香米100克，绿豆50克，薏米50克
辅料　鲜荷叶1张

制作过程

1.绿豆、薏米和香米洗净，绿豆、薏米分别浸泡30分钟；荷叶洗净，放入沸水焯1分钟。
2.沙锅内放绿豆、香米，加适量清水，大火煮沸，加入薏米，转

小火煮1小时至软烂。

3.荷叶剪下一周，把中间圆形当作锅盖，剪下的外围放入锅内与粥一起煮30分钟。

4.捞出荷叶即可。

烹调时间：1小时30分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：鲜荷叶最好洗净浸泡30分钟，或放入热水焯烫。



甘薯绿豆粥

主料　甘薯80克，绿豆50克，粳米、糯米各40克

辅料　糖适量

制作过程

1.粳米、糯米、绿豆混合洗净，浸泡1小时；甘薯洗净，去皮，切丁。

2.沙锅内加入粳米、糯米、绿豆，加入适量清水，以大火煮沸，再改用中小火熬煮20分钟，加入甘薯丁，待甘薯丁变软、粥稠，加糖调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：熬粥的甘薯选用红心甘薯，黏性比粉甘薯强。



海带粥

主料　大米100克，海带60克
辅料　陈皮、葱、味精、盐各适量

制作过程

1.海带浸透，洗净切丝；大米洗净，浸泡30分钟；陈皮浸软；葱洗净，切花。

2.沙锅内放适量清水，加入大米煮沸，转小火煮至粥成。

3.加入陈皮、海带丝再煮10分钟，加盐、味精调味，撒上葱花即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：为保证海带鲜嫩可口，烹调时间不宜过久，入锅后煮10～15分钟即可。



鲜荷莲藕赤豆粥

主料　圆糯米200克，赤豆80克，莲藕100克
辅料　鲜荷叶1张

制作过程

1.鲜荷叶洗净；莲藕去皮洗净后切小块；赤豆、圆糯米洗净后用水浸泡1小时。

2.锅置火上，放入清水、赤豆，大火煮沸后转小火，熬煮40分钟。

3.将鲜荷叶、藕块、圆糯米放入锅中与赤豆一起煮，开锅后转小火煮20分钟即可。

烹调时间：1小时

分量：2人份

准备时间：1小时

烹调心得：若藕没用完，应在切口处覆以保鲜膜，冷藏能保鲜一周左右。



冰糖玉米粥

主料　稠粥1碗，嫩玉米粒100克
辅料　香菇、胡萝卜、豌豆各25克，冰糖50克

制作过程

1.香菇洗净，浸透切丁；胡萝卜洗净，切丁。
2.玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、豌豆分别放入沸水锅中焯熟。
3.沙锅内放适量清水，大火煮沸，倒入稠粥煮沸，加玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、豌豆、冰糖拌煮约10分钟即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：泡发好的香菇放入冰箱冷藏，口感更佳，还不会损失营养成分。



冰糖苦瓜粥

主料　大米100克，苦瓜100克，松花蛋1个
辅料　冰糖、葱花、姜末、香油各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡1小时；苦瓜洗净，去内膜和籽，用热水稍焯后捞出，沥干切成细末；松花蛋去皮，切小丁。

2.锅置火上，加水，煮沸后放大米熬成粥。

3.把苦瓜末、松花蛋丁和冰糖放入熬好的粥里，煮5分钟，撒上葱花、姜末，滴入适量香油即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份

准备时间：1小时
烹调心得：也可加少许盐代替冰糖。



紫米生菜粥

主料　紫米100克，胚芽米160克，生菜100克
辅料　甘薯50克，银鱼20克，盐适量

制作过程

1.紫米、胚芽米洗净，浸泡6小时；甘薯去皮，切丁；生菜洗净，切丝；银鱼洗净。
2.沙锅内加适量清水，倒入紫米、胚芽米，转小火煮约20分钟，加入甘薯丁，续煮20分钟。
3.加生菜丝、盐煮沸，加入银鱼煮熟即可。

烹调时间：50分钟

分量：3人份

准备时间：6小时

烹调心得：用浸过紫米的水煮粥，口感更好，营养价值也可得到最大保留。



空心菜粥

主料　粳米150克，空心菜200克

辅料　瘦肉50克，胡萝卜10克，葱、盐、味精、香油、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.粳米洗净，浸泡30分钟；空心菜、胡萝卜、瘦肉、葱洗净，切

碎。

2.沙锅内加入适量清水，大火煮沸，放入粳米，改小火熬煮至八成熟。

3.加入空心菜碎、胡萝卜碎、瘦肉碎，煮至粥成，加入葱、盐、味精、香油、黑胡椒粉调味即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：若加热的时间过短，空心菜茎部的老梗会生涩难咽，需要摘去。



胡萝卜南瓜粥

主料　糯米100克，大米、南瓜、胡萝卜各50克

辅料　食用油、盐各适量

制作过程

1.大米、糯米分别洗净，浸泡30分钟；南瓜胡萝卜分别去皮，切小块。、

2.沙锅内加入适量清水，大火煮沸，倒入浸泡好的大米和糯米，改小火熬粥约40分钟。

3.放入南瓜块和胡萝卜块，边搅拌边熬煮约20分钟至软烂，加入食用油、盐调味即可。

烹调时间：1小时

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：此粥可用南瓜粉煮，南瓜粉用少许凉水搅成泥状，将泥放在煮好的粥里，搅拌好即可食用。



山楂粥

主料　大米50克，山楂40克，荷叶10克，黑枣15克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.大米洗净沥干；山楂、黑枣、荷叶冲洗干净。

2.锅内加1600毫升的水煮沸，放入山楂、黑枣、荷叶、大米续煮至沸时稍微搅拌，改中火熬煮30分钟，加入冰糖煮溶即成。

烹调时间：35分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：此粥不宜空腹食用，可选择两餐之间食用。



小米枣仁粥

主料　小米100克，酸枣仁30克
辅料　蜂蜜适量

制作过程

1.将酸枣仁洗净，切末；小米洗净。
2.沙锅内放适量清水，放入小米，先用大火煮沸，改小火慢熬，至粥将成时，加入酸枣仁末，搅匀煮沸。
3.加蜂蜜调味即可。

烹调时间：35分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：也可用冰糖替代蜂蜜。



松仁大米粥

主料　大米、松仁各50克
辅料　蜂蜜、葱各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡待用；松仁洗净，沥干水分，碾末；葱洗净，切末。

2.沙锅内放适量清水煮沸，加入大米、松仁末，以中火煮沸，改小火慢熬至熟。

3.食前加适量蜂蜜调味，撒葱末即可。

烹调时间：35分钟

分量：1人份

准备时间：20分钟

烹调心得：也可将松仁加水碾碎成膏，再入粥煮。



养生菇粥

主料　大米100克，草菇20克，金针菇50克

辅料　小黄瓜20克，食用油、盐、枸杞子各适量

制作过程

1.将小黄瓜洗净，切丝；草菇洗净；金针菇洗净，切段；大米洗净，加食用油、盐浸泡30分钟。

2.把草菇、金针菇、小黄瓜放入沸水中焯烫，捞出。

3.沙锅内加适量清水，大火煮沸，加大米，煮沸，转中火煮至粥成。

4.加草菇、金针菇、小黄瓜、枸杞子，煮沸后转小火煮10分钟，加入盐调味煮沸即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：无论鲜品还是干品，草菇的浸泡时间都不宜过长。



葱花皮蛋粥

主料　大米150克，皮蛋2个

辅料　葱30克，食用油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，用食用油、盐浸泡30分钟；葱洗净，切花；皮蛋剥壳，每个切成8瓣。

2.沙锅内加适量清水，大火煮沸，加大米，煮沸后转小火煮至米粒熟软，加皮蛋煮至粥成。

3.加盐调味，撒葱花，稍煮即可。

烹调时间：45分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：喜欢粥稠点，米和水的比例是1：8，稀点的是1：12。



核桃荷叶粥

主料　大米60克，荷叶1张，核桃仁20克
辅料　山楂、贝母各8克

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；荷叶、核桃仁、山楂、贝母分别洗净，切碎。

2.沙锅内放适量清水，放入荷叶碎、核桃仁碎、山楂碎、贝母碎，大火煮30分钟，去渣取汁，加入大米，大火煮沸。

3.转小火熬成稀粥即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：粥成后盛上一碗，加入少许葡萄干也很有滋味。



无花果粥

主料　大米100克，鲜无花果80克

辅料　冰糖适量

制作过程

1.无花果洗净，切碎待用；大米洗净，浸泡30分钟。
2.沙锅中注入适量清水，加入大米煮沸，再放入无花果，转小火煮至粥成。
3.加入冰糖煮溶即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：粥成后，趁热吃，营养才能很好地吸收。



绿豆小米粥

主料　小米50克，绿豆50克
辅料　大米30克，糯米30克，糖适量

制作过程

1.绿豆洗净，用水浸泡1小时，小米、大米、糯米一起洗净。
2.把绿豆、小米、大米、糯米放入锅内，加适量清水，大火煮沸，转小火煮40分钟，每隔10分钟搅拌一下。
3.熄火后，闷10分钟，撒入糖，用勺子搅拌均匀即可盛出。

烹调时间：50分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：每隔10分钟搅拌一下粥，是为了避免米粥粘锅底。



莲子紫米粥

主料　干莲子、紫米、大米、糙米各50克
辅料　糖适量

制作过程

1.干莲子洗净，抽去莲子心，用清水浸泡2小时；紫米、大米和糙米洗净，用水浸泡30分钟。
2.沙锅内加适量清水，大火煮沸，放紫米、大米和糙米，煮沸，转小火煮40分钟至米粒软烂。
3.放入莲子，继续煮15分钟至粥成，加糖调味即可。

烹调时间：55分钟
分量：1人份
准备时间：2小时
烹调心得：莲子易熟，需等米粒熬制软烂后再放进。



莲子桂圆粥

主料　糯米100克，桂圆肉30克，莲子30克
辅料　红枣10克，糖适量

制作过程

1.糯米洗净，浸泡30分钟；莲子去心，洗净，浸泡3小时。

2.沙锅内放适量清水，放入糯米、莲子、桂圆肉、红枣，用大火煮沸，转小火煮至粥成。

3.加糖拌匀即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：3小时

烹调心得：桂圆肉也可后放，煮开了就关火，以糖调味。



紫薯糙米粥

主料　糙米100克，紫薯50克
辅料　山药20克

制作过程

1.糙米淘净，浸泡1小时；紫薯、山药分别去皮洗净，切块。，
2.沙锅置火上，倒入糙米和适量清水，用大火煮沸。
3.加入山药块、紫薯块，用小火熬制40分钟即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份

准备时间：1小时

烹调心得：紫薯煮得时间越长，天然色素渗出越多，粥会变成紫蓝色。



山药玉米粥

主料　玉米粒60克，山药100克，糯米100克

辅料　糖适量

制作过程

1.将玉米粒洗净；山药去皮切成小粒；糯米用清水洗净浸泡30分钟。

2.沙锅内注入适量清水，用中火煮沸，加入糯米，改小火煮至米开花，加入玉米粒、山药粒，煮沸。

3.调入糖，继续煮15分钟即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：也可用玉米粉加水成糊，与山药同煮。



山药赤豆粥

主料　干山药100克，赤豆50克，薏米50克
辅料　冰糖10克

制作过程

1.山药去皮，切丁；薏米、赤豆均洗净，用冷水浸泡2小时，捞出后沥干水分。

2.沙锅中加入适量冷水，加山药丁、薏米，煮至烂熟，取出；沙锅再加水，放入赤豆，大火煮沸，改小火煮30分钟。

3.加入山药丁、薏米，再以大火煮沸，改小火煮约15分钟，放冰糖，搅匀，再焖10分钟即可。

烹调时间：55分钟
分量：1人份
准备时间：2小时
烹调心得：也可先加赤豆，待豆煮开后，加入山药丁，煮10分钟后，加冰糖调味即可。



牛奶燕麦粥

主料　燕麦片100克，牛奶100毫升
辅料　鸡蛋1个，糖适量

制作过程

1.沙锅内加入适量清水和燕麦片，大火煮沸。
2.磕入鸡蛋，并将鸡蛋搅碎，待鸡蛋煮熟后熄火，加入适量糖调味。
3.冲入牛奶，完全放凉后放在冰箱中冷藏保存即可。

烹调时间：20分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：待粥稍冷却后再加入牛奶，温度太高会影响牛奶营养价值。



豌豆燕麦粥

主料　豌豆80克，燕麦片50克
辅料　熟杏仁30克，糖适量

制作过程

1.豌豆洗净，煮熟，稍微捣烂；杏仁放入保鲜袋拍碎，磨成粉。

2.沙锅内加入适量清水，放入燕麦片，用大火煮沸，加入豌豆泥、杏仁粉拌匀。

3.加糖煮溶即可。

烹调时间：20分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟

烹调心得：若加入糖桂花，稍煮溶，味道更香甜。



甘蔗高粱粥

主料　高粱150克，甘蔗500克
辅料　糖适量

制作过程

1.将高粱用温开水浸泡，淘洗干净，待用；甘蔗洗净，去皮，榨

汁。

2.沙锅内放适量清水，置于大火上煮沸，倒入高粱，用小火煮至粥成。

3.加入甘蔗汁拌匀，稍煮片刻，加糖即可食用。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：25分钟
烹调心得：高粱以浸泡至涨透为度，再以清水洗净待用。



冬瓜赤豆粥

主料　冬瓜50克，赤豆30克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.冬瓜去皮切丁；赤豆洗净，待用。
2.将赤豆放入锅中加水煮沸后，改成小火煮至粥烂。
3.放入冬瓜稍煮，再加冰糖调味即成。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：赤豆煮前略泡会更容易熟。



紫薯甜粥

主料　紫薯150克，大米50克
辅料　乌梅肉25克，山药50克，糖适量

制作过程

1.山药削皮、洗净后切小块；将紫薯削去外皮，洗净后切成丁，放沸水锅内焯一下，捞出备用；乌梅肉洗净，切成小块待用。

2.大米用清水淘洗干净，放入盆内，加清水，上屉蒸10分钟，取

出。

3.锅内放入蒸好大米，再加入清水、紫薯丁、乌梅肉块和山药，中小火煮至浓稠，放入糖煮溶即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：15分钟

烹调心得：根据个人口味也可不加糖，乌梅肉酸酸的，口感也不错。



咸骨粥

主料　大米60克，糯米50克，猪脊骨200克

辅料　干各贝适、量食用油、盐、姜丝、料酒、香油

制作过程

1.猪脊骨洗净，斩块，加入较多的盐，加入姜丝、料酒拌匀放置冰箱腌5个小时，入沸水锅中汆水；干贝洗净，泡发。

2.大米和糯米泡洗干净，沥水，加食用油拌匀放置1小时。

3.沙锅内加入适量清水，待水煮沸，加大米、糯米、猪脊骨、姜丝、干贝，熬煮20分钟至熟，放进焖烧锅里焖2个小时，出锅前加点香油即可食用。

烹调时间：2小时30分钟

分量：2人份

准备时间：6小时

烹调心得：腌猪脊骨时多放盐，将咸味腌入味，煮的时候就可以不再加盐。



麦门冬粥

主料　大米100克，麦门冬30克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.麦门冬切碎，加适量清水浸渍2小时，煎煮40分钟，滤取药

汁；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅内注入适量清水，加入大米，用大火煮沸，转小火慢熬15分钟。

3.倒入麦门冬汁和少量冰糖，拌煮20分钟即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：3小时

烹调心得：如若想让粥更甜香些，煮时可加入2颗大枣。

PART 3　秋季靓粥





皮蛋烧鸭粥

主料　大米100克，皮蛋1个，烧鸭250克，甜玉米30克
辅料　白胡椒、姜片、葱花、盐、食用油各适量

制作过程

1.大米洗净，沥干，淋入食用油拌匀并腌1小时，加入半个皮蛋。

2.锅内倒水，煮沸后放入混合过的大米，大火烧开，然后转成小火煮40分钟。

3.大米煮至开花，放入另一半皮蛋，待皮蛋溶化后，加入烧鸭、姜片煮10分钟，放入玉米粒熬至粥烧开，放入盐、白胡椒调味，撒上葱花即可。

烹调时间：50分钟
分量：1人份
准备时间：1小时

烹调心得：皮蛋尽量撕碎，再加入粥里，味道更好。



猪腰粥

主料　粳米100克，猪腰20克
辅料　盐、味精、葱花、香油各适量

制作过程

1.将猪腰切成小块，放在冷水中浸泡备用。
2.粳米淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞出，沥干水分。
3.锅中加入水，将粳米放入，用大火烧沸后，加入猪腰，再改用小火熬煮，待粥将成时，以盐、味精调味，撒上葱花，淋上香油，即可盛起食用。

烹调时间：50分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：猪腰切片后，为去臊味，可用葱姜汁泡约1小时，换

两次清水，泡至腰片发白膨胀即成。



烟肉白菜粥

主料　稠粥1碗，烟肉100克

辅料　白菜、芹菜、食用油、料酒、高汤、盐、味精、黑胡椒粉、葱花各适量

制作过程

1.平底锅放油烧热，加入烟肉、料酒煎至熟透，出锅切片待用。

2.白菜洗净，切段焯熟，沥干；芹菜洗净切末。

3.煮沸稠粥，加入烟肉片、白菜段、芹菜末、高汤、盐、味精、黑胡椒粉搅拌均匀，待粥黏稠时撒入葱花即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：20分钟

烹调心得：白菜不宜煮得太软烂。



陈肾菜干粥

主料　大米100克，陈肾300克
辅料　菜干、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；菜干剪去头部，浸泡洗净；陈肾用热水浸软后切开数片。
2.煮沸足量清水，加入大米、菜干、陈肾片煲至绵滑。
3.熄火前加盐调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：此粥还可加入少许瘦肉增加粥的鲜味。



葱白乌鸡糯米粥

主料　糯米250克，乌鸡腿50克
辅料　葱白、盐各适量

制作过程

1.葱白去头、须，切粒；乌鸡腿洗净，切块，用沸水汆后捞起洗净，沥干；糯米淘净，浸泡1小时待用。

2.将乌鸡块加水用大火烧开后，改小火煮15分钟，然后放入糯米，烧开后改小火煮。

3.糯米煮熟后加入盐调味，然后放葱粒焖片刻即可。

烹调时间：45分钟
分量：3人份
准备时间：1小时
烹调心得：也可把乌鸡炖熟备用，糯米加水煮好粥后，将鸡肉撕碎加入粥里稍煮即成。



鸡肉蛋清粥

主料　大米150克，鸡肉50克，蛋清30克
辅料　鸡汤、柠檬汁、淀粉、葱花各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；鸡肉切片，加水用淀粉拌匀；蛋清打至发泡。

2.锅中注入鸡汤煮沸，放入大米煮沸拌匀，改中小火煮30分钟。

3.锅中倒入鸡肉，续煮1分钟，再倒入发泡的蛋清迅速拌匀，加葱花即可熄火。

4.食用时滴入柠檬汁即可。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：粥中加入少许柠檬汁，味道酸甜，可增进食欲。



糙米乌鸡粥

主料　糙米150克，乌鸡1只
辅料　枸杞子、米酒、盐各适量

制作过程

1.乌鸡洗净备用；糙米洗净，浸泡一晚。
2.锅内放入糙米和水，用大火煮沸，转小火慢熬。
3.中途放入乌鸡、枸杞子及米酒，粥成时加盐调味即可。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：1小时
烹调心得：外观完整，色泽黄褐色或者浅褐色，散发香味的糙米做粥最好。



滋补猪肺粥

主料　大米100克，薏米50克，猪肺100克
辅料　料酒、葱花、姜丝、盐、味精各适量

制作过程

1.猪肺洗净，放锅中，加水和料酒，煮至七成熟捞出，切丁；大米洗净，浸泡30分钟；薏米洗净，泡片刻。

2.沙锅内加适量清水煮沸，加猪肺丁、大米、姜丝，大火煮沸，再改小火煮20分钟，加薏米煮至米粒熟烂。

3.加盐、味精和葱花即可。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：猪肺宜切成豆粒大小。



莲藕瘦肉麦片粥

主料　大米100克，麦片50克，莲藕、猪瘦肉各30克
辅料　玉米粒、香葱末、枸杞子、盐、白胡椒粉各适量

制作过程

1.藕切薄片；瘦肉切片；枸杞子、玉米粒均洗净。

2.大米淘洗干净，放在小锅里浸泡30分钟后熬成黏稠的米粥。

3.锅内放热水，把藕片、玉米粒焯熟捞出，再放入肉片汆熟捞出，把藕片、玉米粒、肉片，和枸杞子、麦片一同入粥煮，加盐、白

胡椒粉调味，撒上香葱末即可。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：外皮呈黄褐色、肉肥厚白的莲藕是佳品，切片做粥最好。



香菇牛肉粥

主料　大米50克，牛肉40克，干香菇10克
辅料　盐适量

制作过程

1.干香菇泡发后洗净，切小丁备用。
2.牛肉切丁后，用清水泡去血水；大米放入沙锅煮沸。
3.水开后，放入香菇丁，转小火熬至米开花，放入牛肉丁煮15分钟，放盐调味即成。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：牛肉用清水浸泡，去掉血水，煮出的粥更醇香。



胡萝卜牛肉小米粥

主料　小米100克，牛肉50克，胡萝卜50克
辅料　洋葱、盐、姜各适量

制作过程

1.小米洗净、浸泡2小时；胡萝卜洗净，切成碎丁；牛肉洗净切碎；洋葱洗净切碎；姜洗净切碎。

2.锅置火上，将小米、胡萝卜丁、洋葱末放入锅中，加水，大火煮沸后转小火煮至小米开花。

3.加入牛肉末、姜末煮熟，最后调入盐即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：2小时
烹调心得：胡萝卜最好把皮去干净再煮粥。



猪肠糙米粥

主料　糙米150克，猪小肠250克，排骨250克
辅料　高汤、葱、姜丝、料酒、盐、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.小肠和排骨洗净，加料酒、葱、姜丝，放入开水中烫后取出。
2.将高汤及糙米、小肠和排骨放入锅中，烧开煮5分钟，加盐、黑胡椒粉调味，焖30分钟即可。

烹调时间：35分钟
分量：2人份
准备时间：20分钟
烹调心得：先用淀粉抓，将猪肠黏膜去掉，再涂盐，搓揉数遍，用清水洗净，可重复以上步骤，至味道消失为止。



鸡肉奶粥

主料　饭半碗，鲜奶240毫升，鸡胸肉20克
辅料　西蓝花20克，胡萝卜10克，高汤、盐各适量

制作过程

1.鸡胸肉、西蓝花及胡萝卜洗净，均切成小丁；鲜奶、高汤与饭用小火熬煮成粥。

2.将鸡胸肉、西蓝花及胡萝卜加入粥里煮3分钟，

3.加盐调味即可。

烹调时间：35分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：牛奶勿以大火加热，也不要煮太久，以免营养素流失。



鸡丝玉米粥

主料　大米150克，鸡胸肉50克，玉米罐头1罐
辅料　芹菜末、盐、淀粉各适量

制作过程

1.将大米洗净，加水煮成粥。
2.鸡胸肉切丝，拌入适量淀粉和盐，再加入粥内同煮。
3.加入罐头里的玉米粒煮，并加适量盐调味后，关火，撒入芹菜末即成。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：20分钟
烹调心得：没有玉米罐头，可用新鲜甜玉米粒代替，营养价值更高。



排骨皮蛋粥

主料　大米100克，小排骨200克
辅料　皮蛋、葱花、酱油、盐、食用油各适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；小排骨洗净切段，用酱油、盐、食用油腌1小时；皮蛋去壳，洗净切块。

2.煮沸足量清水，加入大米熬粥。

3.另煮沸适量清水，煮熟小排骨；另用炒锅，爆香葱花。

4.食用时将葱花、排骨、皮蛋配入米粥，加盐调味即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：排骨分扁排和圆排，相对而言，扁排滋味较好。



肉末虾仁菜粥

主料　燕小麦白片菜13000克克，虾仁40克，瘦肉50克，
辅料　盐适量

制作过程

1.将瘦肉洗净，放入沸水锅中汆熟，取出剁碎，留肉汤待用；小白菜、虾仁剁碎。

2.沙锅内加燕麦片、肉汤，并加适量清水，用小火煮沸。

3.燕麦片煮黏稠后，放入瘦肉末、小白菜末和虾仁末，用筷子搅拌均匀，再次用小火煮沸，加盐调味即可。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：15分钟

烹调心得：煮燕麦片时，汤水与麦片的比例大概是3：2。



小米黄鳝粥

主料　小米100克，黄鳝肉50克

辅料　生姜、胡萝卜、盐、糖各适量

制作过程

1.小米反复清洗；黄鳝肉切成粒；生姜、胡萝卜去皮切粒。

2.取瓦煲，放入适量清水，烧开后放入小米，用小火煲约20分钟。

3.放入姜粒、黄鳝粒、胡萝卜粒，调入盐、糖，继续煲约15分钟。

烹调时间：35分钟

分量：1人份

准备时间：15分钟

烹调心得：黄鳝切片，加入适量盐、紫苏叶、姜片抓揉15分钟，去其腥味，用清水洗净备用。



蟹柳豆腐粥

主料　米饭1碗，豆腐100克，蟹柳50克
辅料　高汤、盐、味精、姜末、葱花各适量

制作过程

1.蟹柳洗净切段；豆腐切块待用。

2.烧开足量高汤，加入姜末略煮片刻，再放入米饭、豆腐块、盐、味精煮20分钟。

3.加入蟹柳段拌煮5分钟，撒葱花后即可装碗。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：5分钟

烹调心得：蟹柳其实是由鱼肉糜做成的，煮得时间不宜过长，肉熟且鲜嫩即可。



蚝豉皮蛋瘦肉粥

主料　大米300克，干蚝豉100克，牛肉150克，皮蛋100克
辅料　香菜、葱花、盐、食用油各适量

制作过程

1.大米洗净，加入少许食用油、盐腌30分钟。
2.皮蛋去壳，洗净切丁；牛肉洗净切块；蚝豉洗净，用温水浸泡待用。
3.煮沸足量清水，加入大米煮至半熟，加入蚝豉、牛肉块、食用油、皮蛋，煮至粥成。
4.加盐调味，撒上香菜、葱花即可。

烹调时间：45分钟
分量：3人份
准备时间：30分钟
烹调心得：用清水洗净浸软蚝豉，再入锅焗熟，最后用干葱爆香可去除腥味。



鱼松粥

主料　大米50克，鱼松30克，菠菜20克
辅料　盐适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；菠菜洗净，用热水稍烫后切碎。

2.锅中注入清水，加入大米以大火煮沸，改小火熬至黏稠。

3.加入菠菜碎、鱼松拌煮片刻，加盐调匀，再用小火熬几分钟即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：小火烧热锅中的油至六成热，放入去骨的鱼肉，翻炒10分钟，加入盐调味，即成鱼松。



草鱼片香菜粥

主料　大米150克，草鱼腩320克，草鱼肉240克
辅料　腐竹、香菜、姜丝、陈皮、食用油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净沥干，加入食用油、盐腌，压碎；陈皮浸软；腐竹剪碎；草鱼肉切片，加入姜丝、油、盐腌好。

2.草鱼腩入锅煎香，另取网袋装入煎鱼腩、陈皮、姜。

3.锅内放水、腐竹、鱼袋煲30分钟，再下大米大火煮20分钟，改小火慢熬成粥。

4.放入鱼片、姜丝，煮熟，加盐调味，撒香菜即可。

烹调时间：1小时
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：香菜刮掉根部泥屑，用盐水浸泡片刻，晾干备用。



生滚田鸡粥

主料　大米150克，田鸡1200克
辅料　盐、料酒、食用油、姜、蒜、葱、生抽、淀粉各适量

制作过程

1.姜、蒜切碎；葱洗净切段；田鸡杀好，用少许料酒、食用油、盐、姜末、蒜末、葱段、生抽、淀粉腌片刻；大米洗净，加食用油腌30分钟待用。

2.煮沸足量清水，加入大米煮40分钟，再放入田鸡煮10分钟熄火。

3.撒入适量盐调味即可。

烹调时间：50分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：最后还可加入点鸡精增加粥的鲜味。



裙带菜粥

主料　大米250克，裙带菜200克
辅料　香油、食用油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，加入适量香油、盐浸泡2小时；裙带菜洗净切碎。
2.炒锅倒食用油烧热，放入裙带菜碎略炒片刻，再加水熬汤。
3.将大米加入裙带菜汤中，熬煮成粥，加盐调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：3人份
准备时间：2小时
烹调心得：如果是干燥裙带菜的话，最好连浸泡过的水也一起烹调。



清热冬瓜粥

主料　大米100克，冬瓜100克（或干冬瓜仁15克）

辅料　盐、葱花各适量

制作过程

1.冬瓜去皮洗净，切块待用；大米洗净，浸泡30分钟。
2.锅内注入足量清水，加入大米、冬瓜同煮成粥。
3.加入盐、葱花即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：爱肉食的朋友也可加入少许瘦肉煮粥。



二瓜粥

主料　粳米100克，黄瓜150克，冬瓜150克
辅料　姜、盐各适量

制作过程

1.将黄瓜、冬瓜去皮，切片；粳米淘洗干净；姜洗净，切成丝。

2.锅内加水，大火烧开后放入粳米、姜丝，待沸腾后改用小火慢慢煮至米烂，下入黄瓜片、冬瓜片，大火煮至粥稠，加入盐调味，即

可食用。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：煮粥时，水要加足，不中途加水，大火煮沸后要不断搅拌才能使粥黏稠。



鲜菇小米粥

主料　小米100克，粳米50克，鲜香菇40克
辅料　葱末、盐各适量

制作过程

1.鲜香菇洗净，在开水中焯一下，捞起切片；粳米、小米分别淘

洗干净，冷水泡30分钟，捞出沥干。

2.锅中加入水，将粳米、小米放入，用大火烧沸，再改用小火熬煮。

3.粥再滚起时，加入鲜香菇片拌匀，下盐调味，再煮5分钟，撒上葱末，即可盛起食用。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：可选择平菇、草菇或鲜香菇煮此粥。



芦蔗粥

主料　大米50克，鲜芦根50克
辅料　甘蔗汁50毫升

制作过程

1.大米洗净，浸泡待用；鲜芦根加水以大火煮沸，转小火煮15分钟，去渣留汁。
2.锅内加入大米、芦根汁和甘蔗汁。
3.用小火煮成稀粥即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：芦根为芦苇的根茎，以条粗均匀、色黄白、有光泽、无须根者为佳。



姜汁冬瓜粥

主料　粳米150克，生姜15克，冬瓜100克
辅料　盐3克

制作过程

1.将生姜去皮榨汁；冬瓜去皮去籽切粒；粳米洗净。
2.取瓦煲，注清水，中火烧开，放入粳米、姜汁，改小火煲约30分钟。
3.放入冬瓜粒、盐，煲15分钟即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份

准备时间：10分钟
烹调心得：生姜汁不宜多放，否则味辣。



白果冬瓜粥

主料　稀粥1碗，白果仁10克，冬瓜150克
辅料　盐、高汤、葱花、姜末、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.白果仁洗净焯熟，剥衣待用；冬瓜洗净，去皮、瓤，切丁。

2.锅中加入高汤、姜末煮沸，倒入稀粥、白果仁、盐、黑胡椒粉，以大火烧开。

3.加入冬瓜丁拌煮5分钟，撒上葱花即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：6分钟
烹调心得：白果有小毒，成人一次最多吃7颗，儿童应低于5颗。



芹菜大米粥

主料　大米、芹菜各100克，熟牛肉50克
辅料　猪油20克，盐、味精各适量

制作过程

1.芹菜洗净，切粗粒；熟牛肉切成粗米粒状。
2.大米淘洗干净，放入锅内加清水烧开。
3.待米粒煮开花时，加入其他原料继续熬煮成粥。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：大米煮粥，大火烧开后应撇净浮沫，再转小火继续煮。



润肤鲜藕粥

主料　大米100克，鲜莲藕300克，猪肉片200克
辅料　枸杞子20克，淀粉、盐、味精各适量

制作过程

1.鲜莲藕洗净，削去外皮后切片，再以冷水浸泡待用。 ，
2.猪肉片洗净，与淀粉拌匀备用。
3.锅内加适量清水，以大火煮沸后加入洗净的大米，转小火续煮20分钟，再放入莲藕片煮30分钟，最后加猪肉片、枸杞子及盐、味精煮10分钟即可。

烹调时间：1小时
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：日常煮藕时忌用铁器，以免引致食物发黑。



包河藕粥

主料　糯米500克，藕800克
辅料　红糖100克，盐适量

制作过程

1.老藕去节，刮皮洗净，糯米洗净，加适量盐拌匀，干后，灌入藕孔内。

2.将藕和剩下的糯米，同入锅内，加开水和适量盐，煮沸后改小火焖1小时，中间翻动两次，加入红糖搅匀。

3.食用时将藕捞出切片。每碗放藕3片，再添粥。

烹调时间：1小时
分量：5人份
准备时间：15分钟
烹调心得：如果藕发黑或有异味，则不宜食用。



菠菜粥

主料　菠菜、大米各250克
辅料　食用油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，加水、食用油浸泡30分钟；菠菜洗净，用沸水稍焯，切段待用。

2.锅中入适量清水，加大米，大火煮沸转小火慢熬成粥。

3.粥成时加入菠菜，煮片刻熄火，加盐调味。

烹调时间：30分钟
分量：3人份
准备时间：30分钟
烹调心得：如菠菜叶部有变色现象，要予以剔除。



豆腐腐竹粥

主料　稠粥250克，嫩豆腐50克，腐竹10克
辅料　酱油适量

制作过程

1.把豆腐切成1厘米块；腐竹泡软，切碎。
2.锅内加入稠粥，煮沸后加入豆腐块和腐竹碎稍煮。
3.加酱油，轻轻搅拌即成。

烹调时间：20分钟
分量：2人份
准备时间：5分钟
烹调心得：烹饪前，把水煮沸，放一小勺盐，将豆腐切块焯一下，煮时豆腐不易碎。



冬黄粥

主料　大米100克，黄瓜、冬瓜各150克
辅料　姜、盐、葱花各适量

制作过程

1.黄瓜洗净切片；冬瓜去皮切片；大米洗净，浸泡待用；姜洗净拍碎。

2.锅中煮沸清水，加入大米、姜碎，以大火烧开，再转小火慢煮至米烂。

3.锅内加入黄瓜片、冬瓜片，以大火煮至汤稠料熟，加盐调味，撒葱花即可。

烹调时间：20分钟

分量：2人份

准备时间：15分钟

烹调心得：优质冬瓜的皮是绿色，表面多有一层“白霜”，做粥甚好。



番茄鸡蛋小米粥

主料　小米100克，番茄100克，鸡蛋1个
辅料　冰糖适量

制作过程

1.番茄洗净切粒；小米淘洗干净。
2.锅里放水、小米、番茄、冰糖煮30分钟。
3.磕入鸡蛋煮沸即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：鸡蛋中加少许水淀粉可以使鸡蛋口感更爽滑。



番茄绿豆粥

主料　圆糯米300克，绿豆100克，番茄50克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.将番茄打成汁备用。
2.把绿豆和圆糯米用水泡1小时。
3.将番茄汁、绿豆、糯米及冰糖放入锅内，加水，大火煮沸后，关火闷1个小时即成。

烹调时间：1小时
分量：3人份
准备时间：1小时
烹调心得：绿豆去皮食用时会影响降火效果，若真的不喜欢，也可在粥煮好后，去掉豆壳。



番茄粥

主料　糯米粥1碗，番茄30克，鸡蛋1个
辅料　食用油、盐各适量

制作过程

1.番茄去皮，拿小勺刮成糊状。
2.滴入几滴油加少量水煮沸。
3.鸡蛋打散放入，冲成蛋花，再添上熬好的糯米粥。最后加上少

许的盐即可。

烹调时间：10分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：烹调时若想获得酸味就延长加热番茄的时间，反之则缩短番茄受热的时间。



雪梨粥

主料　粳米100克，雪梨100克

辅料　冰糖适量

制作过程

1.将雪梨捣烂，去渣留汁；粳米洗净，浸泡1小时待用。
2.锅内放入浸泡后的粳米，加梨汁同煮成粥。
3.调入冰糖，稍煮片刻即可食用。

烹调时间：1小时
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：也可将雪梨捣烂，煮汁去渣。



蚕豆粥

主料　粳米100克，蚕豆150克
辅料　红糖适量

制作过程

1.粳米淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞起，沥干水分；蚕豆用开水浸泡，涨发回软后剥去外皮，冲洗干净。

2.将蚕豆放入锅中，加入适量冷水，用大火煮沸后加入粳米，再

用小火熬煮45分钟。

3.待米烂豆熟时加入红糖，搅拌均匀，再稍焖片刻，即可盛起食用。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：将干蚕豆放入陶瓷器皿内，加碱，倒开水闷1分钟，可将豆皮剥去，但去皮后的蚕豆要用水冲净去碱。



陈皮香蕉粥

主料　大米80克，香蕉1根
辅料　陈皮、冰糖各适量

制作过程

1.香蕉去皮，切段；陈皮洗净，切碎；大米洗净，浸泡。
2.锅置火上，倒入大米、适量清水和陈皮碎，大火煮沸后转小火煮至黏稠。
3.放入冰糖，待溶化后放入香蕉，稍煮一下即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：陈皮可用超市买到的九制陈皮代替。



益脑舒眠粥

主料　粳米150克，桂圆肉10克
辅料　糖适量

制作过程

1.将粳米洗净，以水浸泡2小时备用。

2.将水注入锅中，放入粳米煮约1小时。

3.至米烂粥稠时，加入桂圆肉用小火煮10分钟，加适量糖调味即可。

烹调时间：1小时10分钟

分量：1人份

准备时间：2小时

烹调心得：干桂圆剥壳后，应在清水中充分浸泡。



芸豆粥

主料　粳米100克，小米50克，芸豆50克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.将粳米、小米、芸豆淘洗干净，芸豆用冷水浸泡3小时，粳米、小米浸泡30分钟，分别捞起。

2.锅中加入冷水，放入芸豆，煮至豆粒开花，再放入粳米和小米，先用大火煮沸，然后改用小火熬煮约45分钟。

3.待米烂豆熟时，下入冰糖拌匀，再稍焖片刻，即可盛起食用。

烹调时间：45分钟
分量：2人份
准备时间：3小时
烹调心得：芸豆必须煮熟煮透了才能食用。



甘薯绿豆粥

主料　甘薯100克，绿豆40克
辅料　粳米、糯米各适量

制作过程

1.粳米、糯米、绿豆混合洗净后浸泡；甘薯切丁。

2.锅内加入洗净的材料，加入三倍清水放在锅上中大火烧开，再改用中小火煮。

3.20分钟后，加入甘薯丁，待甘薯丁变软，粥稠、糯软即可。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：此粥最好在午餐时分食用，以便甘薯的营养成分得到最好的吸收和利用。



银耳莲子粥

主料　糯米100克，莲子50克，干银耳15克
辅料　鲜百合、冰糖、香蕉各50克，枸杞子5克

制作过程

1.糯米洗净，浸泡1小时；干银耳泡水2小时，拣去老蒂及杂质后撕成小朵；新鲜百合剥开洗净，去老蒂；香蕉洗净去皮，切片；莲子去心。

2.糯米和银耳加适量清水，入蒸笼蒸30分钟，取出备用。

3.将糯米、银耳、莲子、百合、香蕉片、枸杞子放入炖盅中，加冰糖，入蒸笼蒸30分钟即可。

烹调时间：1小时
分量：1人份
准备时间：2小时
烹调心得：此粥要用小火慢慢熬制，才能浓稠味美。



糯米绿豆粥

主料　糯米、圣女果各250克，绿豆100克
辅料　糖适量

制作过程

1.绿豆挑去杂质，淘洗干净，用清水浸泡4小时，圣女果洗净。

2.糯米淘洗干净，与泡好的绿豆一并放入锅内，加入适量清水，用大火烧沸后，转小火煮至米粒开花。

3.绿豆酥烂，加入圣女果、糖搅匀，稍煮一会儿即成。

烹调时间：30分钟
分量：3人份
准备时间：4小时
烹调心得：圣女果生吃能补充维生素C，熟吃能补充抗氧化剂，加入此粥能增添色彩，增加食欲。



甘薯西米粥

主料　粳米100克，鲜甘薯250克，西米50克
辅料　糖适量

制作过程

1.将鲜甘薯洗净去皮，切粒；粳米和西米淘洗干净，待用。

2.锅中注入清水适量，放入粳米、西米、甘薯粒，中火熬至米软烂。

3.加入糖拌匀即可。

烹调时间：40分钟

分量：2人份

准备时间：30分钟

烹调心得：要注意多搅拌，以防西米粘连，西米不用煮至完全透明，过熟影响口感。



贝母冰糖粥

主料　粳米50克，川贝母10克

辅料　冰糖适量

制作过程

1.将贝母洗净，粳米用清水反复冲洗。

2.取瓦煲一个，加入清水，置于火上，用中火把水烧开，再投入粳米和贝母，改用中火煲约40分钟至粳米开花。

3.调入冰糖，继续用小火煲约10分钟即可食用。

烹调时间：50分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：在煲粥的过程中，水要一次加够，否则粥质不佳。



生姜红枣粥

主料　粳米100克，生姜8克，红枣5克
辅料　盐、香油各适量

制作过程

1.粳米洗净，稍浸泡；生姜洗净，去皮切片；红枣洗净，去核。
2.将以上处理好的原料放入锅内，加水，以小火煮粥。
3.粥成后加入盐、香油调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：先用大火把水煮沸，再转小火慢慢熬粥。



花生石螺芋头粥

主料　大米100克，芋头300克，花生100克，冬菜50克，石螺肉适量

辅料　盐、姜、葱、味精、酱油各适量

制作过程

1.将主料洗净，芋头煮熟剥皮，切成小块，用盐稍腌，切块备用。

2.锅内加水煮沸，加入大米和花生熬成粥，再放芋头块。

3.炒锅置火上，爆炒石螺肉与冬菜，炒后二者放进粥内熬煮，再依次放盐、酱油、姜、葱、味精，即可食用。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：冬菜入粥，可增加鲜味，令人食欲大开。



地黄首乌粥

主料　粳米100克，何首乌30克，熟地黄15克
辅料　红枣5克，糖适量

制作过程

1.熟地黄切片；粳米洗净；红枣切粒。
2.瓦煲注水，中火烧开，加入粳米，用小火煲至粳米快开花，再加入何首乌、熟地黄、红枣，用小火煲约10分钟。
3.调入糖煮片刻即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：服地黄首乌粥期间，忌吃葱、蒜、萝卜、猪肉、羊肉。



姜芝枸杞子粥

主料　大米100克，枸杞子30克，生姜、灵芝各20克
辅料　核桃仁、黑芝麻、红糖各适量

制作过程

1.生姜洗净，切丝待用；大米洗净，浸泡30分钟。

2.枸杞子、灵芝、核桃仁、黑芝麻分别洗净，连同大米和清水入锅烧开，转小火煮至米烂汤稠，表面浮油，再下姜丝稍煮片刻。

3.加红糖煮溶即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：灵芝应用清水洗净，去除表面的泥沙和灰尘，再切成小块煮粥。



香滑健脑粥

主料　大米100克
辅料　熟核桃、熟花生、熟黑芝麻各适量

制作过程

1.大米淘洗干净，浸泡；核桃、花生均洗净。
2.大米放入锅内，加适量清水，大火煮沸后转小火慢熬。
3.待粥稠米烂时，放入核桃和花生，搅拌均匀，和粥溶为一体后，再撒入黑芝麻，搅拌均匀即成。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：一般黑芝麻放在常温冷水中不会迅速掉色，染色黑芝麻则易掉色。



美颜白果粥

主料　糯米80克，腐竹50克，新鲜白果50克，鸡蛋1个
辅料　冰糖100克

制作过程

1.将糯米以冷水浸泡1小时，捞出沥干；腐竹泡软，切段；白果洗净备用。

2.取锅加水，以大火煮沸后转小火，加糯米、腐竹段、白果煮50

分钟。

3.待粥熟，打入鸡蛋搅匀，加冰糖调味即可。

烹调时间：50分钟

分量：1人份

准备时间：1小时

烹调心得：食用白果前，一定要用开水烫掉外面的红软膜、去心（绿胚芽）。



白果芡实粥

主料　糯米50克，芡实30克，白果30克

辅料　白糖适量

制作过程

1.白果洗净，去壳去心；糯米洗净，稍浸泡。
2.将白果与芡实、糯米一起放入锅内，加适量水以大火熬煮。
3.待沸腾后改小火熬煮成粥，调入白糖，盛出即可食用。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：吃芡实时要用小火炖煮至烂熟，细嚼慢咽。



腐竹白果粥

主料　粳米100克，白果12克，腐竹50克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.将白果去壳、皮，腐竹、粳米洗净。
2.白果与腐竹、粳米同煮为稠粥。
3.粥成后，加冰糖调味即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：煮白果的时候不要密封，要有气孔让其毒性挥发，煮后趁热剥皮，才可煮粥。



黑糯米粥

主料　黑糯米100克，核桃仁20克，芝麻10克
辅料　蜂蜜、桂花各适量

制作过程

1.黑糯米淘洗净；核桃仁洗净，待用。

2.将黑糯米放入锅中，加清水适量，用大火烧沸，再改小火煮至米烂。

3.加入芝麻、核桃仁稍煮，再加蜂蜜、桂花即可。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：10分钟

烹调心得：黑糯米单独食用恐会引起消化不良，应与莲子、大米等同煮。



蜂蜜菊花糯米粥

主料　圆糯米150克，枸杞子20克，菊花2朵
辅料　蜂蜜、柠檬皮碎屑各适量

制作过程

1.将菊花、枸杞子洗净；圆糯米洗净后，用水浸泡2小时。

2.锅置火上，放入清水与圆糯米，大火煮沸转小火，慢慢熬煮约40分钟。

3.加入菊花熬煮5分钟，再放入枸杞子煮5分钟，粥放凉后放入蜂蜜调味，撒些柠檬皮碎屑即可。

烹调时间：1小时
分量：1人份
准备时间：2小时
烹调心得：高温会破坏蜂蜜的营养成分并影响其风味。



豆浆粥

主料　粳米50克，豆浆300毫升
辅料　冰糖适量

制作过程

1.将粳米洗净，放入锅里，加水，煮约半小时。
2.加入豆浆，再煮10分钟。
3.加入冰糖调味即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：豆浆可以在超市买到，直接加入粥中烹调即可。



黄金小米粥

主料　小米100克，黄豆50克
辅料　糖适量

制作过程

1.将小米、黄豆分别磨碎，小米入盆中沉淀，滗去冷水，用开水调匀；黄豆过筛去渣。

2.锅中加入水，煮沸，下入黄豆，再次煮沸以后，下入小米，用小火慢慢熬煮。

3.见米烂豆熟时，加入糖调味，搅拌均匀，即可盛起食用。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：10分钟

烹调心得：在清水中加入少许盐，再浸泡黄豆，能把豆的腥味去除。



豆渣燕麦粥

主料　豆渣60克，赤豆、燕麦片各30克
辅料　糖适量

制作过程

1.锅中倒入500毫升水，烧沸后，倒入豆渣、燕麦片。
2.搅拌匀，倒入煮熟的赤豆，略煮至粥微沸即可。
3.根据口味加入糖调味。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：燕麦片虽然没有味道，但富有营养，加入赤豆、豆渣等的配料，能更好地增加食欲。



桂花甘薯粥

主料　大米100克，甘薯20克
辅料　糖8克，糖桂花5克

制作过程

1.将大米淘洗干净，加水适量熬煮成大米粥。
2.将甘薯隔水蒸热，去皮、筋后碾成甘薯泥。
3.将甘薯泥调入大米粥中，加糖后大火煮5分钟，撒上糖桂花即成。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：甘薯一定要蒸熟煮透，秋天多吃甘薯还可预防秋燥。

PART 4　冬季靓粥





羊腩苦瓜粥

主料　大米150克，羊腩、苦瓜各50克
辅料　燕麦30克，盐、味精、料酒、姜片、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.大米洗净，用水浸泡30分钟；燕麦洗净，用水浸泡30分钟。
2.羊腩洗净，切块，用沸水汆熟，撇去血污；苦瓜洗净，去瓤切片，用沸水焯透待用。
3.锅中注入足量清水，加入大米、燕麦，用大火烧沸，再放入羊腩块、姜片、盐、味精、料酒、黑胡椒粉转小火煮1小时，最后加入苦瓜煮10分钟即可。

烹调时间：1小时10分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：煮羊肉时，放姜片可祛膻味。



滋补羊肉粥

主料　大米200克，精羊肉200克
辅料　姜、葱、盐各适量

制作过程

1.精羊肉洗净、切片；大米洗净后用水泡30分钟；姜、葱洗净后切末。

2.锅中注入足量清水，加入大米、羊肉片、姜末、葱末一同熬煮成粥。

3.撒上葱末，加盐调味，即可食用。

烹调时间：45分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟
烹调心得：羊肉中有很多膜，切丝之前应先将其剔除。



肉桂羊肉粥

主料　大米500克，羊肉1500克，肉桂10克
辅料　草果、蚕豆、香料、盐、香菜各适量

制作过程

1.大米洗净，用水浸泡30分钟；羊肉洗净，连同草果、肉桂、蚕豆一起放进锅内，加水适量，先用大火煮沸，后改小火慢熬成汤。
2.把汤过滤去渣，放入大米、香料、盐调匀，继续用小火熬熟。
3.放入香菜，将羊肉切块，与粥同盛入碗中，分碗盛装。

烹调时间：50分钟
分量：5人份
准备时间：30分钟
烹调心得：冬天吃羊肉最好，夏秋季节气候燥热，不宜食用。



板栗牛腩粥

主料　大米100克，牛腩50克

辅料　板栗、牛肉卤料、食用油、冰糖、酱油、料酒、盐、味精各适量

制作过程

1.牛腩洗净，连同食用油、冰糖、酱油、料酒、牛肉卤料入锅煮2小时，取出，切片待用。

2.大米淘净，加入适量食用油、盐腌30分钟；板栗去壳去衣，煮熟待用。

3.煮沸适量清水，加入大米（连腌米油盐）、熟板栗、牛腩片煮沸，熄火，加入少许味精调味。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：2小时

烹调心得：牛肉的纤维组织较粗，结缔组织较多，应横切，将长

纤维切断，不能顺着纤维组织切。



芥菜肉末粥

主料　米粥1碗，芥菜、瘦肉各20克
辅料　蒜、姜、盐、味精、香油各适量

制作过程

1.瘦肉剁碎成肉末；芥菜洗净、切碎；磨适量姜蓉和蒜蓉待用。
2.米粥倒入锅内，大火煮沸后，下肉末、姜蓉和蒜蓉，不停搅拌。
3.待肉末熟后，再放入切好的芥菜，煮至断生，加盐和味精调味，滴入香油即成。

烹调时间：10分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：喜欢口感软糯的，可以在芥菜放入后再多煮点时间。



皮蛋猪肝粥

主料　大米300克，猪肝200克，皮蛋1个
辅料　姜丝、葱花、食用油、生抽、香油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，加清水、香油、盐浸泡半小时；猪肝用水泡约1小时，洗净切片，用食用油、姜、生抽腌好；皮蛋切粒。

2.猪肝用沸水稍煮。

3.锅内放入皮蛋、姜丝，沸煮1分钟，加大米，大火拌煮5分钟，转小火煮40分钟，每10分钟搅拌一次，最后加盐调味，撒葱花。

烹调时间：50分钟
分量：4人份
准备时间：1小时
烹调心得：猪肝制作前应先浸泡1～2小时以去除残血。



咸鱼肉片粥

主料　大米150克，瘦肉300克，咸鱼75克
辅料　葱花、姜丝、黑胡椒粉、食用油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，加入适量食用油、盐腌30分钟。
2.咸鱼去骨切块，瘦肉洗净切片待用。
3.煮沸清水，加入大米（连腌米油盐）、咸鱼块、瘦肉片以中火煮30分钟，加盐调味，撒葱花、姜丝、黑胡椒粉即可。

烹调时间：35分钟
分量：2人份
准备时间：30分钟

烹调心得：若把咸鱼放入油锅内炸一下再煮粥，味道更佳。



猪杂粥

主料　大米100克，猪腰150克，猪肝100克，猪肉100克
辅料　盐、食用油、姜片、料酒、香油、黑胡椒粉、葱花各适量

制作过程

1.猪肝、猪腰分别切好，用水浸泡，加料酒祛腥；猪肉剁末，用适量盐和油腌。

2.将大米熬开花，放姜片，倒油，加猪肝，沸后稍煮，倒入猪腰和猪肉末，打散，沸后煮3分钟，加盐调味，撒黑胡椒粉、淋香油、撒葱花即可。

烹调时间：30分钟

分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：猪杂要彻底煮熟，不要为了鲜嫩而煮得时间不够。



笋尖猪肝粥

主料　稠粥1碗，鲜竹笋尖、猪肝各100克
辅料　高汤、料酒、盐、淀粉、葱末、姜末、味精各适量

制作过程

1.笋尖洗净，斜刀切片；猪肝洗净切片，加料酒、盐、淀粉腌渍

5分钟。

2.笋尖片、猪肝片分别汆水烫透，捞出沥干。

3.大火煮沸稠粥，加入笋尖片、猪肝片、高汤、盐、味精拌匀，再撒上葱末、姜末即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：竹笋独烹时滋味较差，应与其他材料同烹。



鸡肝玉米粥

主料　大米100克，玉米粒60克，鸡肝适量
辅料　盐适量

制作过程

1.大米洗净，用水浸泡30分钟；玉米粒洗净；鸡肝去筋，摘去靠近苦胆的部分，洗净切片。

2.煮沸足量清水，加入大米、玉米煮至粥成。

3.加入鸡肝片，待沸后加盐调味。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：鸡肝含大小双叶，叶面有苦胆和筋络，煮前须摘去。



生菜鲮鱼球粥

主料　大米250克，鲮鱼滑500克

辅料　生菜、姜丝、葱花、盐、食用油各适量

制作过程

1.生菜洗净切碎；大米洗净，加入少许食用油、盐腌30分钟待用；鲮鱼滑挤成若干鱼球待用。

2.烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮30分钟，再放入鱼球、姜丝沸煮10分钟，即可熄火。

3.加入盐调味，撒上生菜碎、葱花，即可盛碗。

烹调时间：40分钟

分量：3人份

准备时间：30分钟

烹调心得：鲮鱼球浮起时，即可关火。



芋头香菇瘦肉粥

主料　米饭1碗，芋头20克，香菇、瘦肉丝各15克

辅料　红葱酥、高汤、盐、水淀粉、香油、虾米、香菜、黑胡椒粉各适量

制作过程

1.香菇、虾米泡软；芋头洗净、切长条、过油；瘦肉加盐、水淀粉腌30分钟。

2.香菇、虾米、瘦肉和米饭、芋头、高汤同煮，至米粒膨胀成粥。

3.粥盛入碗中，加红葱酥和盐，撒上香菜、黑胡椒粉，滴入香油即可。

烹调时间：25分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：也可用生米来煮，汤汁会更浓稠。



排骨蚝干粥

主料　大米250克，排骨400克，蚝干200克，香菇、胡萝卜、芹菜各50克

辅料　葱、姜、盐、黑胡椒粉、香油各适量

制作过程

1.蚝干洗净浸泡；胡萝卜洗净切片；芹菜洗净切段；香菇泡水至软切块；葱切段；姜切片；排骨入沸水汆烫，捞出。

2.取锅放入大米、排骨、水、姜片，以大火煮滚，转小火煮30分钟。

3.炒锅倒入适量油，放入香菇块、蚝干、胡萝卜、芹菜、葱段一起炒香后，放入排骨粥中，煮30分钟，加入调料拌匀即可。

烹调时间：1小时

分量：3人份

准备时间：1小时

烹调心得：煮粥前，蚝干应浸泡一段时间，使其更易煮软。



猪蹄粥

主料　大米100克，猪蹄500克

辅料　花椒、桂皮、茴香、葱、姜、盐各适量

制作过程

1.猪蹄洗净，拔毛斩块，稍煮去沫；姜洗净、切片；葱洗净、切花；花椒、桂皮、茴香分别洗净；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅中倒入足量清水，放进猪蹄块、姜片、花椒、桂皮、茴香煮

熟。

3.加入大米煮粥，加盐调味，撒葱花即可。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：猪蹄洗净，用开水煮到皮发涨，取出，用指钳将毛拔除，省力省时。



豌豆鱼片粥

主料　稠粥1碗，鳕鱼200克，草菇50克
辅料　高汤、盐、味精、香油、豌豆、葱花、姜丝各适量

制作过程

1.将鳕鱼理净，切长形薄片；草菇、豌豆焯水烫透，捞出沥干。
2.锅内倒高汤煮沸，下姜丝、草菇略煮，加入稠粥煮沸。
3.加鳕鱼片煮熟，下味精、盐和香油调味，下豌豆、撒葱花即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：鳕鱼下入锅中，用筷子夹着稍涮，即可关火，利用热量煮熟鱼片。



海产粥

主料　米粥半碗，鱼高汤250毫升，虾仁100克，韭菜50克，鸡蛋1个

辅料　姜丝、盐、白胡椒粉各适量

制作过程

1.虾仁洗净，放入沸水中汆烫后取出备用；韭菜切段备用。

2.锅内放入鱼高汤、虾仁、韭菜段、姜丝、米粥和所有调味料，中火将粥煮沸，熄火。

3.将鸡蛋打散，淋入粥内即可。

烹调时间：20分钟

分量：1人份

准备时间：20分钟

烹调心得：鸡蛋打入后，趁热搅匀煮熟。



鲤鱼赤豆粥

主料　鲤鱼450克，赤豆130克
辅料　葱白10克，陈皮、糖各适量

制作过程

1.鲤鱼去鳞及内脏，洗净，切成片状待用；葱白洗净切段。
2.陈皮、赤豆分别洗净待用。
3.将陈皮、赤豆放入锅内，加适量清水大火煮沸，转小火慢熬成粥，再加入鲤鱼片、葱白，10分钟后加适量糖调味，即可吃肉喝粥。

烹调时间：40分钟
分量：2人份
准备时间：10分钟

烹调心得：鲤鱼切片前，最好先去掉大鱼骨和大鱼刺。



泰式鲜虾粥

主料　米饭1碗，鲜虾150克，冬菜5克
辅料　高汤、鱼露、白醋、椰奶、糖各适量

制作过程

1.鲜虾去壳，剔去肠泥，洗净后沥干；冬菜洗净，待用。

2.锅内加入米饭、高汤煮至沸腾，倒入鲜虾、鱼露、糖、白醋、冬菜，拌煮至鲜虾熟透，添加椰奶即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：15分钟
烹调心得：粥内加冬菜等腌菜吃起来更开胃。



噌虾球带子粥

主料　米饭1碗，虾仁、干贝各200克，味噌50克
辅料　墨鱼丝、芹菜、葱花、盐、味精各适量

制作过程

1.虾仁洗净，去肠泥；干贝洗净、切片，加淀粉腌；芹菜洗净切小段；味噌加少许冷水打散。

2.锅内放入水和米饭，煮沸，加味噌煮15分钟，加墨鱼丝、虾仁及干贝片，再煮5分钟。

3.粥成时加入盐、味精拌匀，起锅前放芹菜、葱花即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：味噌是咸的，如果觉得粥已够咸，则无须放盐。



虾皮紫菜粥

主料　大米100克，虾皮20克，紫菜10克
辅料　盐2克

制作过程

1.大米、虾皮洗净待用；紫菜用清水泡软，捞出沥水，备用。

2.锅内倒入大米，加水浸泡20分钟后，移至炉上煮沸。

3.改小火熬煮至米粒黏稠，加入虾皮、紫菜，再煮5分钟，粥成时加入盐拌匀，盛碗即可。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：20分钟

烹调心得：若加入熟晒的虾皮，要注意减少放盐量，否则过咸。



鲮鱼黄豆粥

主料　大米100克，鲮鱼100克，黄豆50克
辅料　盐、味精、豌豆粒、葱花、姜末各适量

制作过程

1.大米洗净泡30分钟；黄豆浸泡12小时，捞出用沸水焯烫除去豆腥味；豌豆焯水烫透即可。

2.锅中放入大米、黄豆、清水，大火煮沸，转小火慢煮1小时。

3.待粥黏稠时下入鲮鱼、豌豆粒及盐、味精搅拌均匀，撒上葱花、姜末即可。

烹调时间：1小时
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：黄豆因难煮熟烂，必须提早半天浸泡。



舒肝梅花粥

主料　大米80克，梅花5克
辅料　盐适量

制作过程

1.大米淘洗干净，加入锅中慢火熬煮成粥。
2.梅花洗净，加入粥中沸煮2～3分钟。
3.食用时加盐调味即可。

烹调时间：10分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：根据个人喜欢，也可加入冰糖调味。



百合南瓜粥

主料　糯米粥1碗，南瓜250克，新鲜百合20克
辅料　冰糖、黑芝麻各适量

制作过程

1.南瓜洗净，去皮切小块；鲜百合洗净，掰成片；黑芝麻洗净。
2.将糯米粥和南瓜块放入锅中，加水煮滚后小火熬成蓉状。

3.加百合和冰糖再熬煮一会儿，最后加适量黑芝麻点缀增香即可。

烹调时间：25分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：烹调建议用新鲜百合。



希腊雪花粥

主料　大米150克，鸡肉片50克，蛋清3个
辅料　淀粉、柠檬汁、鸡汤各适量

制作过程

1.鸡汤煮沸，放入大米煮至沸时稍微搅拌，改中小火熬煮30分钟。
2.鸡肉片加入水淀粉拌匀，放入粥中煮1分钟。
3.蛋清打至发泡，倒入滚烫的粥中，迅速搅匀，食用时滴入柠檬汁拌匀即成。

烹调时间：35分钟
分量：2人份
准备时间：20分钟
烹调心得：把柠檬汁加入肉类中，可消除腥味，还可促使肉类早些入味。



荞麦粥

主料　荞麦、土豆各100克，鸡腿50克
辅料　胡萝卜、白扁豆各20克，高汤、盐、酱油各适量

制作过程

1.把荞麦洗净、浸泡；鸡腿切块；土豆去皮、切块；胡萝卜切片。

2.锅中倒入适量的水，放入荞麦煮20分钟，捞出沥水。

3.把高汤、酱油、盐倒入锅中煮沸，加荞麦、鸡腿块和土豆块、胡萝卜片、扁豆煮20分钟，至所有材料煮熟变软。

烹调时间：40分钟
分量：2人份

准备时间：25分钟
烹调心得：荞麦一定要提前浸泡，这样煮粥才会软糯。



黑芝麻甜奶粥

主料　粳米100克，黑芝麻5克
辅料　甜牛奶200克

制作过程

1.把粳米洗净。
2.把粳米和芝麻加水煮30分钟，放入甜牛奶煮至熟即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：用小火加热牛奶即可。



香蕉糯米粥

主料　糯米150克，香蕉100克，黑芝麻、白芝麻各10克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.香蕉切片。
2.用水煮沸糯米。
3.放入冰糖、黑芝麻及白芝麻，煮至冰糖溶化，再放入香蕉片即可。

烹调时间：30分钟
分量：2人份
准备时间：20分钟
烹调心得：一次不能吃太多香蕉，否则会导致身体微量元素失衡。



枸杞子黑芝麻粥

主料　大米80克，糯米20克，黑芝麻30克
辅料　糖桂花、冰糖各10克，枸杞子少许

制作过程

1.糯米洗净，泡1个小时；枸杞子泡发备用。

2.锅内烧水，水开后把大米、枸杞子、冰糖、糯米和黑芝麻倒入，并搅拌至开锅，以防粘锅底。

3.煮开后转小火慢慢煮，约煮40分钟，其间搅拌几次，汤水变浓稠时关火，喝时浇上糖桂花。

烹调时间：1小时
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：用搅拌机先把黑芝麻搅打成粉末再煮，口感会更香糯。



腐竹板栗玉米粥

主料　板栗、碎玉米粒各100克，腐竹20克
辅料　冰糖100克

制作过程

1.板栗去皮、洗净，切开待用；腐竹洗净待用。
2.清水1000毫升连同板栗、冰糖煮沸。
3.加入碎玉米粒及腐竹，小火煲20分钟即成。

烹调时间：30分钟

分量：1人份

准备时间：20分钟

烹调心得：腐竹多浸泡一段时间，煮粥时能煮软煮烂则味道更好。



青菜冬菇粥

主料　大米100克，青菜300克，冬菇30克
辅料　盐适量

制作过程

1.大米洗净，浸泡1小时；青菜洗净，加水入锅煮软，捞出切碎；冬菇浸透，切粒待用。
2.锅中注入足量清水，加入大米、冬菇粒煮40分钟。
3.加入青菜碎和盐，拌煮10分钟即可。

烹调时间：50分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：浸泡冬菇的水一起煮粥味道更好。



咸蛋菜心粥

主料　糯米、大米、菜心各100克，咸蛋1个
辅料　盐适量

制作过程

1.糯米、大米淘洗干净，用温水浸泡1小时；菜心洗净、切粒；咸蛋分离出蛋黄与蛋清。

2.煮沸清水，放入大米、糯米，煮至出现米油。

3.放入咸蛋黄，煮至蛋黄化开，转中火，一边倒入蛋清一边搅煮至沸腾。

4.加入菜心粒煮熟，加盐调味即可。

烹调时间：45分钟
分量：2人份
准备时间：1小时
烹调心得：如果菜心梗外皮很厚，可以先剥除外皮，再切粒。



山药枸杞子粥

主料　大米100克，山药300克
辅料　花生米、枸杞子各适量

制作过程

1.大米洗净、沥干；枸杞子洗净；山药去皮、洗净、切小块。
2.锅放火上，加水，水沸后放大米、山药、花生米，再次沸腾后转小火慢熬。
3.米粥煮至五成熟时放入枸杞子，再继续小火煮至黏稠即可。

烹调时间：45分钟
分量：2人份
准备时间：20分钟

烹调心得：煮粥时，花生衣不应除去，因其对身体有补益作用。



山药糯米粥

主料　糯米100克，山药150克
辅料　腐乳20克，红枣15克，枸杞子10克

制作过程

1.将山药去皮，洗净，切成小块；糯米淘洗干净，备用；红枣洗净、去核；枸杞子洗净备用。

2.锅内加水适量，放入糯米煮粥，五成熟时加入山药块、红枣、枸杞子，再煮至粥熟即成，食时佐以腐乳块。

烹调时间：35分钟

分量：2人份
准备时间：10分钟
烹调心得：切山药时，最好戴上手套，以免手痒。



竹笋鲜粥

主料　米粥1碗，猪肉100克，胡萝卜、竹笋、鲜香菇、虾米各10克

辅料　盐、白胡椒粉、食用油、芹菜末、大骨高汤各适量

制作过程

1.将竹笋、鲜香菇、胡萝卜、猪肉均切丝，放入沸水汆烫捞起备用。

2.炒锅置火，加食用油，将虾米放入锅内，以中火炒出香味，加入各切丝材料、大骨高汤，以中火将汤汁煮滚。

3.倒入白粥、盐、白胡椒粉一起搅拌均匀，起锅盛入容器时，再撒入芹菜末即可。

烹调时间：35分钟
分量：1人份
准备时间：10分钟
烹调心得：竹笋与肉类同煮，可中和其苦涩味道。



苹果麦片粥

主料　燕麦片80克，苹果30克，胡萝卜20克
辅料　牛奶70毫升

制作过程

1.将苹果和胡萝卜洗净，并擦成丝。

2.将燕麦片及擦好的1大匙胡萝卜丝放入锅中，倒入牛奶及水用小火煮。

3.煮沸后再放入擦好的苹果直至煮烂。

烹调时间：25分钟

分量：1人份

准备时间：20分钟

烹调心得：用原味燕麦片做此粥，味道更好。



冰糖五色粥

主料　稠粥1碗，嫩玉米粒50克
辅料　冰糖50克，香菇、胡萝卜、豌豆各25克

制作过程

1.香菇洗净，浸透切丁；胡萝卜洗净，切丁。
2.玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、豌豆分别焯熟备用。
3.锅中倒入稠粥煮沸，加入玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、豌豆和冰糖拌煮片刻即可。

烹调时间：20分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：胡萝卜味甜易变质，故需现煮现食，不宜多煮久放。



山药粥

主料　米粥半碗，山药、韭菜花各150克
辅料　高汤250毫升，紫菜、盐、葱各适量

制作过程

1.山药去皮洗净，切成条，放入沸水中焯烫后取出备用；葱切成葱花备用；紫菜泡软；韭菜花切段备用。

2.取一汤锅，放入高汤、韭菜花段、山药条、紫菜，以中火煮5分钟，加入米粥和盐拌匀，熄火。

3.起锅盛入容器时，再撒入葱花即可。

烹调时间：35分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：紫菜煮前用清水泡发，期间换两次水。



咸鲜腊八粥

主料　大米80克，山药、板栗、白果、香菇、胡萝卜、豌豆、虾仁、火腿各30克

辅料　姜丝、料酒、盐、白胡椒粉各适量

制作过程

1.大米淘洗干净；虾仁用料酒泡发；火腿、香菇切丁；胡萝卜、山药去皮切丁。

2.锅里放入大米、板栗、白果、虾仁、火腿丁、姜丝，加入足量清水，大火煮沸后转小火熬煮30分钟。

3.加入山药丁、香菇丁、胡萝卜丁继续熬煮约20分钟至粥黏稠，加入豌豆，调入盐和白胡椒粉即可。

烹调时间：50分钟

分量：1人份

准备时间：20分钟

烹调心得：熬至中途水不够的话，要加开水。



板栗稀粥

主料　大米30克，板栗50克
辅料　草莓、盐各适量

制作过程

1.将板栗放入沸水锅中略煮片刻，捞出去壳剥皮。

2.锅内注入适量清水，烧沸后放入大米和板栗，用小火煮至板栗和大米熟透，加入盐、草莓，拌匀，并将板栗压碎即成。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：家里若有搅拌机，可将板栗搅碎成粉状，先下大米煮开，再下板栗粉同煮。



墨鱼粥

主料　鸡肉100克，墨鱼100克，糯米150克
辅料　盐适量

制作过程

1.将鸡宰杀去毛，内脏洗净；墨鱼洗净；糯米淘洗干净，浸泡30分钟。

2.沙锅内加适量清水，放入鸡肉、内脏及墨鱼干，一起炖烂，取出鸡肉、内脏及墨鱼干，留浓汁。

3.加入糯米，大火煮沸，煮小火煮至粥成，拌入鸡肉、内脏及墨鱼，加盐调味即可。

烹调时间：1小时

分量：2人份

准备时间：1小时

烹调心得：处理墨鱼时要在水中拉出内脏，挖掉眼珠，使其流尽墨汁，多次清水冲洗。



糯米板栗粥

主料　糯米50克，板栗仁10克

辅料　南瓜、甘薯各30克

制作过程

1.糯米洗净，浸泡；南瓜、甘薯削皮，切小块；板栗仁洗净。
2.糯米入锅，加适量清水，大火煮沸。
3.倒入板栗仁、南瓜块、甘薯块，继续大火煮，煮沸后转小火熬30分钟即可。

烹调时间：35分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：把板栗倒入加了盐的开水中泡5分钟，捞起，用刀划个口子，这时趁热去掉壳和皮，比较容易。



红枣桂圆黑米粥

主料　大米70克，黑米30克，桂圆干25克，红枣15克
辅料　冰糖适量

制作过程

1.黑米、大米分别淘洗干净，用清水浸泡半小时。
2.红枣和桂圆干用水冲洗干净。
3.把黑米和大米加到陶瓷煲中，加入适量清水，中火煮沸，加入红枣和桂圆干，转小火熬45分钟，加冰糖即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：喜欢粥稠点的朋友可以把粥熬煮久一点。



桂圆姜汁粥

主料　大米、桂圆各100克，黑豆50克，鲜姜25克
辅料　蜂蜜适量

制作过程

1.将桂圆、黑豆泡水洗净；鲜姜去皮，磨成姜汁备用；大米洗净后用清水浸泡30分钟，捞出沥干水分。
2.锅中加大米和清水，用大火煮沸，转小火慢煮。
3.加入桂圆、黑豆、蜂蜜及姜汁，搅匀煮至大米、黑豆软烂即可。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：把姜去皮洗净，切为薄片，用压蒜器挤即可出姜汁。



黑豆糯米粥

主料　糯米60克，黑豆30克
辅料　糖适量

制作过程

1.将黑豆、糯米洗干净，待用。
2.将黑豆及糯米倒入锅内，加水适量。
3.用中火慢煮成粥，中间不断搅拌，至粥变软稠，加糖即成。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：30分钟
烹调心得：黑豆煮前泡一晚上，做粥效果更好。



红枣黑豆粥

主料　糯米100克，黑豆40克，红枣30克
辅料　红糖30克

制作过程

1.将黑豆、糯米淘洗干净，用冷水浸泡3小时后捞起，沥干水分；红枣洗净，去核。

2.锅中加入水，将黑豆、糯米放入，用大火烧沸，然后改用小火熬煮10分钟。

3.将红枣加入粥中，继续熬煮约30分钟，米烂豆熟时入红糖，稍焖片刻即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：3小时

烹调心得：黑豆外皮黑色，内仁为黄色或青色的，都可用来煮粥。



台式咸粥

主料　大米150克，肉丝100克，竹笋80克，芹菜50克

辅料　盐、酱油、黑胡椒粉、油葱酥、香油、虾米、香菇各适量

制作过程

1.先将竹笋切丝、芹菜切末备用。

2.将虾米及香菇泡软切丝、炒香，再放入肉丝及笋丝同炒，加入盐、酱油、黑胡椒粉拌匀备用。

3.大米同水煮5分钟，倒入已炒好的各丝，煮20分钟，撒上芹菜末、香油与油葱酥即可。

烹调时间：30分钟
分量：2人份
准备时间：20分钟
烹调心得：泡虾米的水，可直接用于煮粥，营养丰富。



皮蛋淡菜粥

主料　大米100克，淡菜50克
辅料　皮蛋1个，食用油、盐、鸡精、香菜、香油各适量

制作过程

1.大米洗净，用食用油、盐浸泡30分钟；皮蛋去壳，切碎；淡菜洗净，用开水泡发，洗净；香菜洗净，切末。
2.沙锅内加适量清水煮沸，加入大米，煮沸，转小火煮至粥成，下皮蛋、淡菜煮约30分钟至熟。
3.撒入适量盐、鸡精调味，装碗时加入香菜、香油即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份
准备时间：40分钟
烹调心得：淡菜要充分泡发，清洗干净，以免有杂质，影响粥的口感。



薏米赤豆南瓜粥

主料　赤豆、薏米各25克，南瓜150克
辅料　糖适量

制作过程

1.将南瓜去皮、瓤、籽，洗净后切成块，备用。
2.赤豆和薏米提前用水泡3小时以上。
3.将赤豆和薏米一起下锅，加清水适量，大火煮沸，再转小火熬煮，快熟时放入南瓜同煮，直至熟烂，可依据口味适量调入糖。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：3小时
烹调心得：煮粥前，也可把南瓜放入微波炉里加热5分钟，稍压成泥，再加入粥中煮。



清心粥

主料　糙米150克，小米40克，绿豆30克
辅料　山药丁100克，枸杞子、百合、甘蔗汁各适量

制作过程

1.糙米、绿豆、小米洗净，一起泡冷水约4小时，沥干备用。
2.锅内倒入糙米、绿豆、小米和清水，放入蒸笼中蒸煮约1小时。
3.待糙米、绿豆、小米煮成稀状时，倒入甘蔗汁再蒸煮20分钟，加入山药丁、枸杞子、百合，继续蒸煮8分钟即可。

烹调时间：1小时30分钟
分量：2人份

准备时间：4小时
烹调心得：此粥若选用新鲜百合，食疗效果更好。



柴鱼花生粥

主料　大米100克，猪骨500克
辅料　柴鱼干、花生、姜、食用油、盐各适量

制作过程

1.大米洗净，用少许食用油、盐腌30分钟以上。

2.猪骨洗净，过沸水去杂，冲去血沫；花生洗净；姜去皮切丝；柴鱼干剪块待用。

3.煮沸足量清水，加入大米（连腌米油盐）、猪骨、花生、柴鱼干块、姜丝，以大火煮20~30分钟，再转小火熬1小时，加盐调味，即可装碗。

烹调时间：1小时30分钟

分量：1人份

准备时间：40分钟

烹调心得：柴鱼的刺虽不明显，但最好经浸泡，将其剁成碎片后再烹饪。



豆腐薏米粥

主料　薏米30克，糯米20克，嫩豆腐100克

辅料　红枣25克，冰糖适量

制作过程

1.薏米、糯米洗净；嫩豆腐洗净、切成小丁；红枣洗净，泡涨。

2.锅中放入清水烧开，放入薏米、糯米、红枣烧开，转小火熬煮约30分钟。

3.放入豆腐丁、冰糖，再煮约15分钟，熟烂入味即可。

烹调时间：45分钟

分量：1人份

准备时间：30分钟

烹调心得：可先将豆腐蒸10～20分钟，取出后再切成小块，这样豆腐不易碎。



冬菇玉米粥

主料　玉米、鲜冬菇各100克
辅料　盐、味精、五香粉、葱花、姜末各适量

制作过程

1.将冬菇去杂，漂洗干净，撕碎或切碎，放入沸水锅中略烫一下，捞出备用。

2.将玉米淘洗干净，放入沙锅，加水适量，大火煮沸，改用小火煨煮至玉米酥烂，加入碎冬菇，拌和均匀，继续用小火煨煮至沸。

3.调入葱花、姜末、盐、味精、五香粉，拌和均匀即成。

烹调时间：45分钟
分量：1人份
准备时间：20分钟
烹调心得：冬菇经高汤煨过再煮粥，味道更好。



黑白糯米粥

主料　黑糯米、白糯米各50克
辅料　桂圆肉、莲子、红枣、枸杞子、料酒、冰糖各适量

制作过程

1.莲子洗净、泡软；红枣洗净、泡软、去核；黑糯米、白糯米洗净后浸泡3小时；枸杞子洗净。

2.将水注入锅中煮沸，放入黑糯米、白糯米、桂圆肉、莲子、红枣和枸杞子，用大火煮10分钟，改小火熬煮1小时。

3.加入冰糖、料酒，煮至冰糖溶化即可熄火食用。

烹调时间：1小时15分钟
分量：1人份
准备时间：3小时
烹调心得：由于糯米黏滞难消化，平时吃四两米饭的，吃糯米二两就好。



红枣茯苓糯米粥

主料　糯米50克
辅料　茯苓、枸杞子、冰糖、红枣各适量

制作过程

1.糯米洗净，浸泡1小时；茯苓、枸杞子、红枣过水。
2.把茯苓、糯米加水煮20分钟，下枸杞子、红枣和冰糖煮10分钟即可。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：1小时
烹调心得：外皮棕褐，皮纹细，无裂隙，断面白色细腻的茯苓煮

粥口感最好，药用效果也好。



百合红豆粥

主料　大米100克，红豆50克，百合10克
辅料　蜂蜜适量

制作过程

1.红豆洗净后浸泡10小时；百合用温水泡涨。
2.大米淘净后放入电饭煲，再放入红豆、百合。
3.加水煮40分钟，加入蜂蜜调味即可。

烹调时间：40分钟
分量：1人份

准备时间：10小时
烹调心得：此粥也可用冰糖来代替蜂蜜调味。



花生紫米红豆粥

主料　紫米100克，红豆、山药50克
辅料　花生、红糖各适量

制作过程

1.花生、紫米、红豆提前浸泡半天；山药削皮，切块。

2.锅内烧水，水开后把除红糖之外的所有材料倒进锅里，搅拌几圈，开锅后转小火慢慢煮。

3.约40分钟后，加红糖即可食用。

烹调时间：40分钟

分量：1人份

准备时间：6小时

烹调心得：红豆不易煮烂，将其放在冰箱冷冻室2小时拿出来再煮，就能快速煮烂。



桂花甘薯粥

主料　甘薯50克，粳米25克
辅料　糖桂花适量

制作过程

1.粳米洗净后浸泡；甘薯洗净，隔水蒸熟，去皮碾成泥。
2.锅内加入粳米和甘薯泥，加水煮沸，转小火煮约20分钟。
3.盛起时撒上糖桂花，即可食用。

烹调时间：30分钟
分量：1人份
准备时间：5分钟
烹调心得：可用桂花酱代替糖桂花。



青菜糯米粥

主料　糯米粥1碗，青菜、咸肉各50克
辅料　食用油15毫升

制作过程

1.青菜洗净、切碎；咸肉洗净、切小丁。

2.锅中放适量油，咸肉丁放入锅中小炸片刻，捞出，再将青菜倒入锅中翻炒均匀。

3.锅内倒入备好的糯米粥和青菜、咸肉同煮，煮沸后关火稍闷，即成。

烹调时间：20分钟

分量：1人份

准备时间：10分钟

烹调心得：若喜欢稀粥，在加入备好的糯米粥和肉菜后，加入一些水，煮沸稍焖即可。



桂花红豆粥

主料　白糯米500克，红豆150克
辅料　红糖40克，桂花5克

制作过程

1.红豆洗净，焖至酥软。
2.糯米投入瓦煲，加水，大火烧煮至稠，加红豆，边烧边搅动，防粘锅。
3.米粒开花时再加红糖与桂花，搅匀即可。

烹调时间：30分钟
分量：5人份
准备时间：10分钟
烹调心得：在超市购买的桂花，需用清水清洗干净，才能煮粥。



黑豆赤豆粥

主料　黑豆、赤豆各300克，粳米50克
辅料　糖适量

制作过程

1.将黑豆、赤豆、粳米分别洗净，待用。

2.沙锅置火上，加水，放入洗好的材料，大火熬煮

3.粥沸腾后转小火慢熬，待将煮成烂粥时，再放入糖凋匀，便可食用。

烹调时间：30分钟

分量：4人份

准备时间：10分钟

烹调心得：赤豆淀粉含量高，煮粥后呈粉沙性，风味独特。